

В «Республиканском доме – интернате для престарелых и инвалидов» прошла тематическая встреча «Оптимизм – билет в гармонию». Ведущий библиотекарь абонемента Галина Фалько познакомила слушателей с книгами на данную тему.

Понятия «оптимизм» и «пессимизм» относят уже и к медицинским категориям. Взаимодействие сознания с эндокринной, нервной и иммунной системами определяет состояние здоровья и качество жизни человека. Оптимисты, относящиеся к старости, как к естественному процессу и не боящиеся ее живут дольше, чем пессимистически настроенные люди. Оптимистов защищают «гормоны счастья» – серотонин, эндорфин, естественные болеутоляющие. «Гормон «стресса», кортизол, спутник пессимиста, усугубляет симптомы болезни, подавляет иммунный статус, провоцирует развитие тяжелых заболеваний.

Эмоционально здоровый человек принимает себя безусловно, не уделяет чрезмерного внимания тому, что думают о нем другие. Зрелый человек позволяет себе и другим ошибаться, признает, что мир нестабилен и в нем может быть много случайностей. Здоровый человек спокойно принимает отсутствие совершенства, как в самом себе, так и в других. Это не мешает ему иметь идеалы, но он знает, что путь к ним тернист.

Что мешает нам быть здоровыми? Дурная привычка мыслить негативно, склонность жить, страдая от неприятных мыслей и чувств, но ничего при этом не меняя. Склонность впадать в панику при малейшей неприятности или в случае принятия ответственного решения, создавать себе эмоциональные трудности.

В любом положении можно найти как отрицательные, так и положительные стороны. Размышляйте с самим собой вслух – проговаривайте тревожные мысли, очищайте от них сознание. Относитесь оптимистично, философски к невзгодам, сокращающим нашу жизнь.

Притча: два узника в темнице смотрят через решетку в окно. Один видит грязь, другой – звезды. Измените точку зрения на свою жизнь и живите долго.

Издания по теме вы можете взять на абонементе Национальной библиотеки Р А на дом.

## Список литературы:

- Гримак Л. П. Общение с собой / Л. П. Гримак – Москва: Политиздат, 1991. – 318 с.
- Каппони В. Сам себе психолог / В. Каппони – Санкт – Петербург: Питер Пресс, 1996. – 224 с.
- Карнеги Д. Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей; Как перестать беспокоиться и начать жить / Дейл Карнеги – Минск: Попурри, 2012 . – 767 с.
- Козлов Н. Книга для тех, кому нравится жить, или Психология личностного роста – Москва : АСТ – Пресс Книга, 2004. – 352 с.
- Равич Л. Юмор как психотерапия / Ленни Равич. – Ростов – на Дону: Феникс, 2014. – 205 с.
- Рубштейн Н. Тренинг жизненного успеха / Нина Рубштейн – Москва: Эксмо, 2008. -256 с.
- Свияш А. Г. Здоровье в голове, а не в аптеке / Александр Свияш – Москва: АСТ: Астрель, Полиграфиздат, 2011. – 312 с.
- Свияш А. Г. Как быть, когда все не так, как хочется / Александр Свияш – Москва: АСТ, 2014. – 282 с.
- Свияш А. Г. Разумный мир: как жить без лишних переживаний / Александр Свияш – Москва: Астрель, 2013. -602 с.
- Скиннер Р. Жизнь и как в ней выжить – Москва: изд – во Института Психотерапии , 2001. 368 с.
- Таранов П. С. Дерзкие тайны общения / П. С. Таранов – Симферополь: Реноме, 1997. – 500 с.

