

## 10 октября – Всемирный день психического здоровья.

### О помощи за «просто так»

На фоне разнообразных сложностей, реальных или значительно преувеличенных, мы не прочь поговорить о том, что «народ» сейчас изменился не в лучшую сторону. Например, спокойно может пройти мимо чужих проблем.

Иногда полезно внимательнее посмотреть вокруг и убедиться, что люди всегда и везде были и будут разными, какие бы не наступали времена...

И сейчас среди окружающих не мало тех, кто способен на бескорыстное соучастие.

Татьяна Назаренко (психолог).

- Иду однажды в сумерках домой, навстречу совсем юная мама с малышом лет 2 с половиной, оба в истерике. Ситуация внешне тупиковая, но обороты набирает. Рядом оказалась ещё одна мама с девочкой примерно того же возраста. Подошедшая женщина сразу присоединилась к происходящему, стала настраивать маму и ребенка на другой лад. А девочка подошла к плачущему мальчику, заглянула в лицо «Не плачь...» и стала гладить его по голове.

- Она его жалеет, - сказала мама девочки (кто придумал, что жалость унижает?). Не сразу, но мальчик замолчал. И дети переключились на свое нехитрое общение.

А женщины разговорились на темы воспитания.

Как бы развивалась ситуация, если бы мама с дочкой прошли мимо? Кто знает...

Тамара – бабушка 4 летней внучки.

- Купила внучке в «Центре» маленький резиновый шарик, по дороге домой она им играла, и нечаянно закатила под крыльцо магазина «Рояль». Внучка, понятно, расстроилась, мы несколько минут безуспешно прыгали вокруг. На крыльцо поднимался мужчина с длинной картонкой в руке. То ли вид у нас был такой отчаянный, то ли мужчина не привык проходить мимо ... он попытался достать игрушку: и на четвереньки на картонку вставал, чуть не ложился на неё и подручные средства использовал. Мне уже неудобно стало, думаю, внучку бы уже как – нибудь уговорила отказаться от этой игрушки.

А мужчина все продолжал свои попытки. Смотрю куда – то пошел, оказывается к машине, принес металлическую палку и все же достал наш шарик.

Нина Борисова – председатель клуба пенсионеров «Палитра».

- Как – то решила отдать переросшую мою квартиру дефимбахию в библиотеку, цветок большой на площадку с соседкой еле вытащили, а

дальше никак. Вышли на улицу, попросили одного, второго помочь..., а третий поднялся вместе с нами, сам снес кадку с цветком вниз, помог привязать его к тележке, довести до библиотеки...

И все это за простое «спасибо».

По роду своей общественной деятельности я не редко встречаю людей, способных помогать «просто так».

Венера Грехова – пенсионерка.

- Шла по улице Ворошилова, темно, скользко. Прямо передо мной упала пожилая женщина. Я кинулась поднимать, стараюсь, но не могу, на ногах удержаться невозможно, барахтаемся с ней вдвоем на льду. Видимо, трубу где – то прорвало.

Подбегает мужчина, спрашивает: «Вам помощь нужна?».

- Ну, конечно...

Где со смехом, где со стенаниями, при этом пару раз сам чуть не упал, мужчина помог мне поднять бабушку. Подняли, а она то ли ногу подвернула, то ли сильно ушибла, идти не может. Вот и несли мы её на «стульчике» из скрещенных рук до самой двери квартиры, сдали с этих самых рук на руки дочери.

На улице говорю мужчине, - Ну, ввязала я вас в историю...

А он совершенно спокойно, без всякого напряжения и ощущения своей значимости, сказал: «Да, что вы рядовая ситуация, мне было не трудно...».

Совсем небольшие житейские истории, рассказанные моими знакомыми в течение часа, я, думаю, если бы общение продолжалось, то и историй было бы больше.

Так что не все так плохо с людьми, как это мы себе иногда рисуем.

Несколько общих рекомендаций по оптимизации отношений с окружающими.

- Старайтесь меньше смотреть телепередачи с негативным окрасом и участвовать в дискуссиях о том, «как все плохо».

- Замечайте все, что есть хорошего вокруг даже, казалось бы, в мелочах.

- Оказывайте небольшие, посильные услуги окружающим людям. Вам приятно, когда соседи придерживают входную дверь подъезда, чтобы вы не тратили время на поиски ключей? Им (соседям) тоже будет приятно, если в следующий раз вы поступите так же...

- Если вам нужна помощь, обращайтесь за ней, не считайте, что окружающие должны сами догадываться, что вы в ней нуждаетесь.

Одной из составляющих психического здоровья людей является способность к сочувствию, соучастию, бескорыстной помощи; желание жить по законам нравственности и любви.

Чем ближе человек к психическому здоровью, тем более он доброжелателен, уравновешен и спокоен. 10 октября ещё один повод вспомнить об этом.

**Бичевина Татьяна Геннадьевна – психолог**