Психогигиена и психопрофилактика – области медицинской психологии, задачей которых является предоставление специализированной помощи практически здоровым людям с целью предотвращения нервно-психических и психосоматических заболеваний, а также облегчения острых психотравматических реакций.

Профессия медицинской сестры связана со значительными эмоциональными, информационными и физическими нагрузками.

Если профессия соответствует интересам и подготовке человека, то труд – источник радости, удовлетворения, психического здоровья. Большое психогигиеническое значение имеет система правильных отношений внутри коллектива. Нормальный ритм трудового процесса, удовлетворение результатами своего труда, постоянное повышение профессионального уровня – важные факторы, позволяющие человеку испытывать удовлетворение и радость от своей учебы и работы.

**Психогигиенические приемы** применяют для профилактики нервно-психосоматических нарушений, улучшения настроения и умственной работоспособности, преодоления вредных привычек.

Волевые приемы основаны на сознательной саморегуляции деятельности и поведения, направленной на преодоление трудностей при достижении цели.

Приемы, основанные на воображении, позволяют вживаться в положительный образ психологических явлений, используются при психотерапевтической самопомощи.

Рациональные приемы направлены на снижение психоэмоциональной напряженности. Среди них приемы самоубеждения, основанные на сознании, логическом осмыслении определенных словесных импульсов, а также самоанализ, который способствует совершенствованию личности и правильному выбору линии поведения.

Приемы эмоциональной разрядки (отреагирования переживаний) включают рассказ о своих переживаниях родному, близкому человеку, запись в дневнике, письме.

Мышечно-эмоциональные приемы предусматривают физические разгрузки, улыбку, смех, расслабление мышц.

Эмоционально-легочные приемы основаны на взаимосвязи эмоционального состояния с типом дыхания.

Аутогенная тренировка (психическая саморегуляция) – активный род психогигиены, психотерапии и психопрофилактики, реализуемый |посредством целенаправленного воздействия на собственное дыхание и самочувствие с помощью специальных приемов.