

Мое психическое здоровье



Психическое здоровье – это состояние психологического и социального благополучия, при котором человек реализует свои возможности, эффективно противостоит жизненным трудностям и стрессу, осуществляет продуктивную осознанную деятельность и вносит свой вклад в развитие социума.

В первую очередь это реализуется за счет стабильного, адекватного функционирования психики, а также основных психических познавательных процессов: памяти, внимания, мышления.

Всемирная организация здравоохранения заявила, что психические расстройства затрагивают около **12%** всего населения земного шара – примерно **450 миллионов** или **каждый четвертый человек** во всем мире страдает от психических заболеваний.



*Показателями психического здоровья
являются:*

- ЭМОЦИИ
- МЫШЛЕНИЕ
- ПАМЯТЬ
- ТЕМПЕРАМЕНТ
- ХАРАКТЕР

Факторы, которые разрушают психику человека:

Вредные воздействия окружающей среды.

Физические болезни.

Генетически запрограммированные модели поведения.

Различные зависимости и привыкания.

Вредные привычки, такие как, алкоголь, курение, наркотики.

Все эти факторы способны в той или иной форме оказывать влияние на людей, вызывая тяжелые болезни.



Чем характеризуется психическое здоровье?

1. Умение выстраивать отношения с окружающими. Эти отношения в основном позитивные, доверительные. В эту же категорию относят способность любить – принимать человека таким, какой он есть.

2. Желание и способность работать. Это – не только профессиональная деятельность, но и творчество, вклад в общество. Создавать то, что ценно для самой личности, его семьи, общества.

3. Способность «играть». Игра – довольно широкое понятие в отношении взрослого человека. Что она в себя включает:

свободное использование метафор, иносказаний, юмора – игра символами;

танец, пение, спорт, некоторые виды иного творчества – быть не сторонним наблюдателем, а активным игроком.

4. Автономия. Здоровый человек не делает того, чего ему не хочется. Он самостоятельно делает выбор и несет за него ответственность.

5. Понимание этических норм. Осознавать смысл и необходимость следования им, однако является гибким в этом отношении – в определенных обстоятельствах он может позволить себе изменить линию поведения (в пределах разумного).

6. Эмоциональная устойчивость. Она выражается в способности вынести накал эмоций – чувствовать их, не позволяя им управлять собой. В любых обстоятельствах находиться в контакте с разумом.

7. Гибкость применения защитных механизмов. Каждый человек сталкивается с неблагоприятными жизненными обстоятельствами, и, будучи носителем такого нежного конструкта, как психика, применяет средства ее защиты. Здоровая личность выбирает эффективные методы и в разных ситуациях осуществляет выбор в пользу наиболее подходящего.

8. Осознанность, или, иначе говоря, ментализация. Здоровый психически человек видит разницу между истинными чувствами и чужими навязанными установками, способен проанализировать свои реакции на слова другого.

9. Способность к рефлексии. Вовремя обратиться к самому себе, проанализировать причины тех или иных событий в собственной жизни, понять, как поступить дальше.

10. Адекватная самооценка. Реалистичная самооценка, самовосприятие себя согласно действительным чертам характера и особенностям, отношение к себе с теплом, реальное понимание слабых и сильных сторон характера.

Как сохранить свое психическое здоровье?

- Правильное питание.
- Физическая активность.
- Принимайте свои чувства.
- Управляйте своими эмоциями.
- Знайте свои слабые места.
- Развивайте свои таланты и интересы.
- Учитесь делать близким людям приятные сюрпризы.
- Научитесь улыбаться.
- Преодоление зависимостей.
- Стрессоустойчивость.
- Изменить образ мышления.

Важно:

- по возможности оградить себя от негативной информации – перестать смотреть душещипательные передачи, общаться с негативно настроенными людьми и т.д;
- искать положительные стороны в окружающих обстоятельствах;
- перестать критиковать все подряд от соседей и начальства до правительства;
- не поддаваться унынию, какими бы тяжелыми не представляли обстоятельства;
- не сравнивать себя с кем бы то ни было – разве что с самим собой вчера и сегодня;
- положительно воспринимать жизнь во всех ее проявлениях.

Следует помнить о том, что позитивное мышление основывается не столько на событиях окружающего мира, сколько на реакции на них, а её мы в силах изменить.

Психически здоровые люди стремятся сбалансировать и развивать различные стороны своего «я» — физическую, психическую, эмоциональную и духовную. Они ощущают целесообразность своего существования, контролируют свою жизнь, чувствуют поддержку окружающих и сами оказывают помощь людям.

Сохраним свое здоровье вместе.

