

Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
Красносельского района Санкт-Петербурга
(ЦПМСС Красносельского района)



Психическое здоровье

Махецкий К.Р.
педагог-психолог

Санкт-Петербург
2020



- 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.

Компоненты психического здоровья


- ЭМОЦИИ
- МЫШЛЕНИЕ
- ПАМЯТЬ
- ТЕМПЕРАМЕНТ
- ХАРАКТЕР



Факторы, разрушающие психику




- Вредные воздействия окружающей среды
- Физические болезни
- Генетически запрограммированные модели поведения
- Различные зависимости и привыкания
- Вредные привычки, такие как, алкоголь, курение, наркотики



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.




Чем характеризуется психическое здоровье?

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

а) свободное использование метафор, иносказаний, юмора – игра символами;

б) 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.



Чем характеризуется психическое здоровье?

5. Понимание этических норм. Осознавать смысл и необходимость следования им, однако оставаться гибким в этом отношении – в определенных обстоятельствах человек 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.



Чем характеризуется психическое здоровье?

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. Здоровый психически человек видит разницу между истинными чувствами и чужими навязанными установками, способен проанализировать свои реакции на слова другого.



Чем характеризуется психическое здоровье?

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 психическое здоровье?

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



Как сохранить психическое здоровье?

Важно:

- 1) по возможности оградить себя от негативной информации – перестать смотреть душещипательные передачи, общаться с негативно настроенными людьми и т.д;
- 2) искать положительные стороны в окружающих обстоятельствах;
- 3) перестать критиковать все подряд от соседей до правительства;
- 4) не поддаваться унынию, какими бы тяжелыми не представляли обстоятельства;
- 5) не сравнивать себя с кем бы то ни было – разве что с самим собой вчера и сегодня;
- 6) 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.



Список литературы

Психическое здоровье [Электронный ресурс] / Сайт Мурманского областного психоневрологического диспансера. – Электрон. текстовые дан. – Режим доступа: <http://mopnd.ru/index.php/depressiya/psikhicheskoe-zdorove>