

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Когда мы говорим о здоровье, то появляется представление о здоровье нашего организма, то есть о физическом здоровье. Но помимо данного вида здоровья, у нас есть не менее важный вид здоровья: **здоровье психологическое**. В Уставе ВОЗ говорится: *"Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов"*.

Психологическое здоровье – состояние, характеризующееся высоким уровнем понимания себя и других, способность к личностной саморегуляции, наличием представлений о смысле жизни и целях, умением конструктивно относиться к себе и другим людям, с взятием на себя ответственности за свою жизнь и свое развитие.

Из определения мы видим, что психологическое здоровье тесно связано с осознанием себя, с поиском и пониманием своего места в жизни.

Ниже рассмотрим некоторые **характеристики** психологически здорового человека с точки зрения гуманистической психологии:

- здоровый человек стремится к созданию конструктивных, подлинных взаимоотношений с окружающими (К. Роджерс, Э. Шостром).
- здоровый человек ориентирован на гармонизацию отношений с собственной внутренней сущностью, доверяет ей как определяющему жизненному принципу (А. Маслоу, К. Роджерс);
- его отличает преданность некоторому делу, любимой работе, а также творческое восприятие реальности, склонность ко всему подходить творчески (А. Маслоу, Э.Фромм);

Психологическое и психическое здоровье несколько отличаются друг друга. Когда речь ведется о психическом здоровье, то подразумевается, что у человека отсутствуют психические расстройства и заболевания.

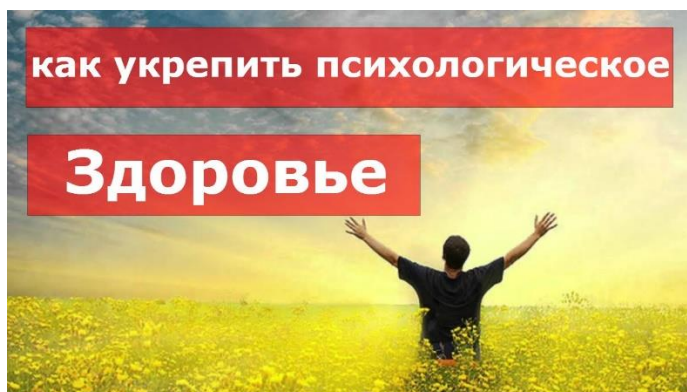
10 октября – Всемирный день психического здоровья

Психологическое же здоровье подразумевает внутреннее благополучие у здорового человека. Уход за психологическим здоровьем очень важен.

Если у человека появляется физическая боль, то он идет к врачу, делает различные исследования, чтобы выяснить причину возникшего недуга.

К психологическому здоровью нужно относиться также. Если появляется внутренний дискомфорт, то нужно пробовать анализировать свои действия (стараясь не использовать неконструктивную критику в свою сторону и на других людей). Если не получается справиться одному, то можно обратиться к специалисту, в данном случае к психологу, который поможет разрешить проблему и найти новые пути для развития.

Ниже рассмотрим рекомендации, которые могут помочь в укреплении психологического здоровья.



1. Жизнь "здесь и сейчас". Это один из главных пунктов. Нужно стараться концентрироваться на настоящем, ощущать и чувствовать именно те моменты, которые происходят сейчас.

«Если вы находитесь в депрессии, значит вы живете прошлым.

Если вы встревожены, значит вы живете будущим.

Если вы в состоянии мира, значит вы живете настоящим.

Преодоление трудного начинается с легкого, осуществление великого начинается с малого, ибо в мире трудное образуется из легкого, а великое — из малого».

Лао Цзы

2. Повышение своей самооценки (в пределах разумного). Работа с самооценкой дает уверенность в себе, веру в свои возможности и способности. Самый простой способ: ежедневно, хвалить себя за любую мелочь, которую сделали. Самоподкрепление - мощный инструмент по развитию самооценки: дарите комплименты и приятные слова в свой адрес. Эффект наступает очень быстро.
3. Придерживаться правильного питания. "Мы - это то, что мы едим". Повышение качества жизни путём повышения качества того, чем питаемся.
4. Физические нагрузки. Желательно в меру и регулярно (хотя бы 1-2 раза в неделю). При помощи тренировок можно высвободить нежелательные эмоции и накопившуюся агрессию. Таким образом, появляется отличная возможность заботиться о своём настроении и теле одновременно.
5. Полноценный сон. В условиях настоящего бешеного темпа это тяжело, но нужно стараться вставлять этот пункт в ежедневный распорядок дня. Качество жизни заметно повысится.
6. По возможности, раз в неделю заниматься своим хобби, встречаться с любимыми друзьями, проводить время со своими близкими. Это очень важно, таким образом, происходит наполнение положительной энергией от любимого дела и времяпрепровождения с важными для Вас людьми.
7. Просить о помощи, если она действительно нужна. Нужно учиться кое-где "делегировать" полномочия другим людям. Это может быть возмездная и безвозмездная помощь.
8. Стараться приводить свою жизнь в гармоничное состояние (гомеостаз). Регулирование время нахождения на работе, личное время, время на близких людей и т.д., которое будет подходить именно для Вас. Если где-то возникнет дисбаланс, неизбежно возникнет напряжение, которое (в зависимости от индивидуальных способностей) через небольшой промежуток времени обязательно себя проявит.
9. Выработка тактики для преодоления неприятных стрессовых ситуаций. В наше время, стресс задевает в той или иной степени каждого человека. Необходимо найти способ, который подходит

НАЦИОНАЛЬНЫЙ СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

именно Вам. Желательно обсудить выбранный план действий с психологом, дабы оценить его конструктивность и возможность появления "побочных явлений".

10. Обмениваться и делиться своим опытом, знаниями, мыслями и т.д. При помощи данного пункта можно получить "ощущение своей востребованности и нужности другим" (Э.Эриксон). А это очень важно.

Если у Вас есть вопросы по психологическому здоровью (или есть другие вопросы к психологу), жду Ваших писем на электронную почту: psycholog@i-college.ru или по форме обратной связи на официальном сайте колледжа: http://www.i-college.ru/psychological_support.

С уважением, педагог-психолог Д.В. Завьялова

Октябрь 2021г.