

Что такое психологическое здоровье и как его сохранить?



Что же такое психологическое здоровье?

Психологическое здоровье – это важная составляющая здоровья человека, которая определяет развитие его личности. От него зависит, будет ли человек работоспособен, успешен в отношениях и общении, физически здоров. Чем оно крепче у индивида, тем легче ему устроиться в социуме.



Критерии психологического здоровья



- позитивное самоощущение (позитивный эмоциональный фон настроения)
- высокий уровень развития рефлексии
- успешное прохождение возрастных кризисов
- адаптированность к социуму (умение приспосабливаться к изменяющимся условиям)

Психологически здоровый человек: не испытывает страхов, когда на этого нет реальных оснований; не боится брать ответственность за свои поступки; предпочитает мыслить самостоятельно.

Уровни психологического здоровья

□ **Низкий.** Это уровень, свойственный дезадаптивным личностям, которые имеют проблемы с приспособлением к социальной среде, их окружающей. При этом одни из таких людей стремятся включиться в общество путем пренебрежения собственными интересами, а другие пытаются подстроить всех окружающих под свои интересы, невзирая на их желания и мировоззрение.

□ **Средний.** Это люди с неплохой адаптацией к обществу. У них есть определенные навыки общения и выстраивания отношений. При этом имеют повышенную тревожность, связанную с нахождением в социуме.

□ **Высокий.** К этому уровню относятся люди с устойчивой адаптацией к социуму, с запасом ресурсов для адекватного восприятия и переживания стрессовых ситуаций, наличием позиции созидателя и творческого отношения к выполняемой деятельности.



Основная функция психологического здоровья



Основная функция психологического здоровья – поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности. Ключевое слово для описания психологического здоровья является слово **«гармония»** или по-другому **«баланс»**. Прежде всего, это гармония между различными аспектами самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими. Кроме того, это и гармония между человеком и окружающими людьми.

Факторы нарушения психологического здоровья

Условно все факторы можно разбить на 2 группы:

1. Внешние (средовые) – различные негативные воздействия и негативные отношения человека с окружающими людьми.

2. Внутренние – влияние нарушенной части психики на здоровую часть.

Среди нарушений эмоционального развития в детском и подростковом возрасте первое место занимают **тревожность, страхи, агрессивность, замкнутость.**



Как сохранить психологическое здоровье

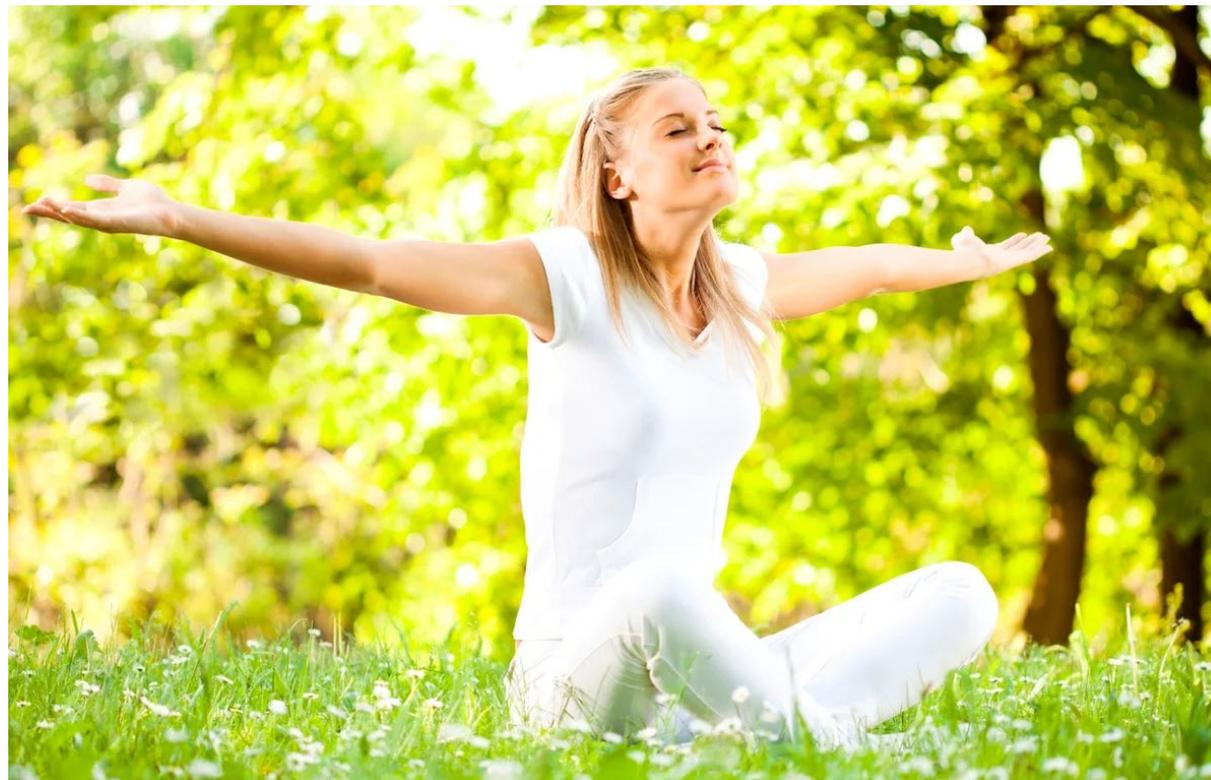


Как сохранить психологическое здоровье ? Для этого необходимо знать, какие факторы способствуют сохранению психологического здоровья. Среди них:

- позитивное отношение к жизни;
- окружение себя положительными людьми;
- постановка целей и их достижение;
- стремление к саморазвитию и развитие в себе желания двигаться вперед в своих начинаниях;
- формирование у себя навыков адекватных взаимодействий с другими людьми, особенно в ситуациях конфликта;
- избегание общения с токсичными людьми, которые видят мир только в темных цветах.

5 способов сохранения психологического здоровья

Укреплению здоровья нужно уделять не полчаса в неделю и даже не три. Это процесс, и он должен стать частью, стилем жизни. И причем не только нашей, но и семьи, близких. Для поддержания этого здоровья на должном уровне необходимо знать и применять следующие способы:



Питание



Питание – важная составная часть психологического здоровья.

Качество продуктов, которые мы употребляем в пищу, напрямую влияет на наше психологическое состояние. К примеру, если употреблять больше продуктов, которые стимулируют выработку гормонов, то наши эмоции будут бить через край: плаксивость, агрессивность, смешливость. К ним можно отнести горький перец, чеснок, газированные напитки. До сих пор лучшей жидкостью, не приносящей вреда, является обычная вода.

Двигательная активность

Спорт и движение не только упорядочивают мышечную массу. Такое движение помогает вырабатывать определенные вещества – эндорфины, которые отвечают за наше хорошее настроение. А лучшим сочетанием считаю баланс сна и активности. Полноценные прогулки также никто не отменял. Поэтому при соблюдении такого равновесия и физическое здоровье будет на уровне.



Управление чувствами и эмоциями



Чувства, эмоции необходимо держать под контролем.

Никогда не подавляйте свои чувства, это чревато тяжелыми последствиями в том числе, для физического состояния. Соккрытие в себе чувств, влияет на взаимоотношение с окружающими, близкими.

Не нужно избегать отрицательных эмоций, они должны быть в нашей жизни. Если никак не получается показать свое эмоциональное состояние, то лучше тогда поступайте так: сходите на прогулку, поиграйте с детьми, займитесь со спортивными тренажерами. Способов много.

Умение контролировать свой негатив – это тоже искусство, не каждому такое удастся. Но стремиться все – таки стоит. Способов много: дыхание по техникам йоги, счет до определенной цифры (я всегда считаю до двадцати – помогает), релакс, медитации. Каждый выбирает свое: что удобнее, легче, более приятно. Медитативные техники помогут стабилизировать общее состояние.

Саморазвитие

Состояние внутреннего психологического баланса во многом зависит от того, насколько мы готовы работать над собой. Саморазвитие – это один из способов поддержания и сохранения психологического здоровья. Анализируя свои поступки, мы можем многое – поднять свои возможности, поднять собственную самооценку.

Иначе, мы погрязнем среди неудач, неудовлетворенности, негативных эмоциях.



Саморазвитие

Поэтому, стоит задуматься над следующими фактами:

- а) Принять ответственность.** Поймите, никто не может за Вас решить Ваши же проблемы. Винить кого-то за неудачи нет смысла. Лучше попытаться понять, как их решить.
- б) Границы вовлеченности.** Мы привыкли переживать несчастья, неудачи близких, как собственные. На самом деле, ничего хорошего здесь нет. Мы забываем про себя. К тому же с каждым таким эмоциональным переживанием силы заканчиваются. Поэтому все должно иметь меру, стоит помнить, что мы – не копилка для отрицательных чувств. Оставляем время для себя, своих интересов.
- в) Развиваем уверенность.** Зная, что наши шаги верные, поэтому любое дело дается с успехом. Чтобы не сойти с дистанции, необходимо много, упорно работать над собой.
- г) Одобрение, поддержка.** Если эти два аспекта присутствуют, то любая деятельность движется гораздо легче, есть нацеленность на успех. А потому, каждый из нас чувствует себя нужным.
- д) Стремимся к взаимопониманию.** Дистанцироваться от своих близких, родственников не стоит. Иначе в трудных обстоятельствах они также отвернутся.

Учимся жить на позитиве



Не кормите себя ежедневным негативом. Это проявляется в следующем: информация по телевизору, радио, мобильной связи. По максимуму дистанцируйтесь от тех людей, которые все время ноют, недовольны жизнью, ситуацией. Если это понять, принять – будет намного легче. В каждой ситуации необходимо искать позитив, положительную грань. Делать выводы.

Для того, чтобы жизнь не казалась рутинной, меняйте обстановку, работу. Если не получается на рабочей неделе куда – то сходить, то на выходные отправляйтесь в парк, займитесь своим хобби, посвятите себя семье, родителям. Отправляйтесь на шоппинг – это тоже хорошо отвлекает и развлекает. Приемов много. Главное, не превращайте свою жизнь в стоячее болото. Проводите время активно, с пользой, позитивом.

Игра «Крокодил»



Заключение

Основной функцией психологического здоровья человека является адаптация к социуму. Оно влияет на все сферы его жизни: соматическое здоровье, общение с людьми, работоспособность и самоощущение. Для его сохранения важно учиться смотреть на мир с позитивом, критически относиться к чужим оценочным высказываниям в свой адрес и стараться двигаться вперед к намеченной цели. Чем более здоров человек психологически, тем он более успешен в жизни.

