

ГБОУ «Введенская специальная (коррекционная) школа»

## **Значение психологического здоровья для человека.**

Педагог-психолог: Г.И.Осипова

Определение здоровья, данное Всемирной организацией здравоохранения, звучит так: Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Основываясь на определении Всемирной организации здравоохранения, выделяют три составляющих здоровья

1. *Физическое здоровье*, которое можно поддерживать занятиями спортом, здоровым питанием, экологией.
2. *Социальное здоровье*, проявляется способностью общаться с другими без конфликтов, чувствовать себя ответственным за общество в котором мы живем, работать для этого и в то же время быть способным ощущать красоту жизни..
3. *Психологическое здоровье*. Самое простое определение психологического здоровья состоит в отсутствии психических расстройств.

В психологии термин «психологическое здоровье» толкуется как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений, обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности».

*"Психологическое здоровье"* характеризует личность в целом (в отличие от "психического здоровья", которое имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам).

Психологическое здоровье, является неотъемлемой частью жизни человека и определяется несколькими аспектами. Сюда можно включить социальное, психологическое, душевное равновесие.

Если человек обладает хорошим психологическим здоровьем, значит, он имеет определенную внутреннюю гармонию и способен вести активную социальную жизнь.

Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека:

- Состояние психического развития, душевного комфорта;
- Адекватное социальное поведение;
- Умение понимать себя и других;
- Более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;

- Умение делать выбор и нести за него ответственность.

Существуют два основных признака, по которым можно судить о психологическом здоровье:

1. *Позитивное настроение*, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:

- Полное спокойствие
- Уверенность в своих силах
- Вдохновение

2. *Высокий уровень психических возможностей*, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.

Психологическое здоровье – это ощущение целостности себя как личности, душевного комфорта, адекватное отношение к окружающему миру, умение развиваться как внутренне, так и внешне, отсутствие болезненных психических явлений.

Психологически здоровый человек - это прежде всего человек творческий, жизнерадостный, веселый, открытый, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей. Его жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда довольно тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни. И что важно - умеет находиться в ситуации неопределенности, доверяя тому, что будет с ним завтра.

Таким образом, можно сказать, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», или «баланс». И прежде всего это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими.

## **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. Ведь от того, как мы проводим время, как воспитываются дети, частенько зависит их судьба, и находится смысл жизни.

Для поддержания этого здоровья на должном уровне необходимо знать и применять следующие способы:

## **1. 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.

Употребляя много сладкого, жирного, копченого, мы становимся тучнее, отечнее. А потом появляется неудовлетворенность своей внешностью. Это своего рода проблема для психики.

## **2. 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 является баланс сна и активности. Полноценные прогулки также никто не отменял. Поэтому при соблюдении такого равновесия и физическое здоровье будет на уровне. Психотерапевты утверждают, что психологическое и физическое здоровье находятся на одной ступени. Отсутствие движения ведет за собой регулярные головные боли, проблемы с сердцем.

## **3. 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, релакс, медитации. Каждый выбирает свое: что удобнее, легче, более приятно. Медитативные техники помогут стабилизировать общее состояние.

#### **4. 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 эмоций. Поэтому, стоит задуматься над следующими фактами:

а) **Принять ответственность.** 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.

#### **5. 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.

### **Портрет благополучного человека**

Благополучный человек в психологическом плане не приемлет для себя жизнь одинокую, заброшенную, полную пессимизма. Жизненные ситуации возникают всякие, но он умеет подстраиваться под события, анализировать их, старается быть оптимистом. Он находит время для саморазвития, ставит себе цели и старается их выполнять. Не отступает перед первыми трудностями, пробует снова и снова.

При этом такой человек всегда находит хоть каплю хорошего, позитивного, с ситуациями, окружающим мире. Старается не отчаиваться и не предаваться саморазрушению.

Старается у своих детей воспитывать эмоциональную устойчивость, умение управлять своими действиями, привычками.

В наши дни управлять своим психологическим состоянием особенно важно. Ведь бешеный темп жизни, постоянные стрессы, поиск чего – то нового – это дополнительная нагрузка для психики. А чтобы удержаться на плаву, необходимо научиться контролировать и управлять жизненно важными аспектами своей личности.

Способов сохранения психологического здоровья очень много. Необходимо лишь найти свой, который будет работать для Вас. Но основой сохранности является умение контролировать свои эмоции, не распыляться на мелочи, уметь искать жизненный позитив. **Будьте здоровы!**

Интернет источники, использованные для написания статьи:

<https://nsportal.ru/detskiy-sad/zdorovyy-obraz-zhizni/2017/12/17/psihologicheskoe-zdorove>

<https://yandex.ru/turbo/tizdorov24.ru/s/ponyatie-psihologicheskogo-zdorovya/>