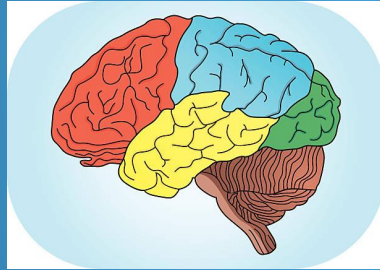


Психическое здоровье.

Термин "**психическое здоровье**" был введен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1979 г.

Эксперты ВОЗ определили психическое здоровье как определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолевать неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах.

ВОЗ дает также и другое определение: психическое здоровье – это состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека.



Здоровая психика это:

- возможность жить в социуме, работать в коллективе;
- хорошая память;
- умственная активность;
- умение анализировать, адаптироваться к изменению внешних условий и принимать правильные решения;
- стабильные реакции на одинаковые события;
- полноценный сон;
- устойчивость к стрессам;
- правильная оценка действительности, отсутствие патологической подозрительности или страха.
- способность отвечать за свою жизнь и брать ответственность на себя.

Факторы, которые разрушают психику человека:

1. Вредные воздействия окружающей среды.
2. Физические болезни.
3. Генетически запрограммированные модели поведения.
4. Различные зависимости и привыкания.
5. Вредные привычки, такие как, алкоголь, курение, наркотики.

Как сохранить свое психическое здоровье?

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



НТФ ГБПОУ "СОМК"

Выполнила: Сулова Кристина

Группа: 202 «Лечебное дело»

Преподаватель: Кашина Н.В.