

## Психологически здоровый человек

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности



**спонтанный**

**веселый**

**творческий**

**открытый**

**жизнерадостный**

**познающий  
себя и мир**

Под психологическим здоровьем понимаются психологические аспекты психического здоровья, то есть то, что относится к личности в целом. (И. В. Дубровина)



### Психологическое здоровье ребенка



**Психологическое здоровье** включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека:

- ❖ Состояние психического развития, душевного **комфорта**;
- ❖ **Адекватное** социальное поведение;
- ❖ Умение **понимать** себя и других;
- ❖ Реализацию своего потенциала в разных видах **деятельности**;
- ❖ Умение делать **выбор** и нести за него **ответственность**.



# Психологическое здоровье человека



Это состояние психологического благополучия, комфорта человека в системе отношений к себе, другим и обществу в целом



Личностно-смысловой уровень

Индивидуально-психологический уровень

Психофизиологический уровень

## Психическое здоровье

- Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда — ментальное здоровье) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также внести вклад в жизнь своего сообщества.

