

Психическое здоровье человека



Шкоркина Екатерина Ивановна
учитель ОБЖ
Тисульской СОШ №1

Психическое здоровье

- **Психическое здоровье**- определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолевать неожиданные стрессы и затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах.
- **Психическое здоровье**- состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека.

Психология здоровья человека

Физическое
здоровье



Социальное
здоровье



Психическое
здоровье





**Эмоциональ
но
состояние**

**Интеллектуал
ьное
состояние**

**Психическ
ое
здоровье**

**Духовное
состояние**

**Психическое
состояние**

**Телесное
состояние**

Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека:

Состояние психического развития ребенка, его душевного комфорта.

Адекватное социальное поведение

Умение понимать себя и других

Умение делать выбор и нести за него ответственность

Более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности

Психическое здоровье детей и подростков



Уровни психического здоровья человека:

- Уровень психофизиологического здоровья определяется состоянием и функционированием ЦНС.
- Уровень индивидуально- психологического здоровья определяется состоянием и функционированием психической деятельности.
- Уровень личностного здоровья определяется соотношением потребностей человека с возможностями и требованиями социальной среды.

Основной показатель психического здоровья

- Душевное равновесие умение человека владеть собой в критической ситуации и выстраивать отношения с людьми на основе доброжелательности, стремления их понять, взаимного уважения и взаимовыгодного сотрудничества.
- Сохраняя добродушие и спокойствие внутри себя при стрессе, при неприятном общении, вы не только избежите психологической травмы, ведущей к неврозу, но и сумеете сохранить свое здоровье как залог будущих успехов.
- Прежде чем ругаться и сориться вспомните закон Бумеранга:
— все эмоции и чувства, проявленные вами во внешний мир, к вам из него впоследствии и вернуться:
Как аукнется, так и откликнется.

Существует два основных признака, по которым можно судить о психическом здоровье:

Позитивное настроение в котором находится человек

- ❖ Полное спокойствие
- ❖ Уверенность в своих силах
- ❖ Вдохновение

Высокий уровень психических возможностей

Благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций, связанных с переживанием, тревогой, страхом



Невротик и психическое здоровье

Обычное состояние:
«Все гады, а мне
плохо!»

- Эмоциональная нестабильность (стабильный негатив): человек легко погружается в Негатив, из Негатива с трудом возвращается
- Неуверенность в себе и своих силах
- Переживания, страхи, недоверие к людям
- Заикленность на себе

- Эмоциональная стабильность: из Позитива человека трудно выбить, в Позитив он легко возвращается
- Бодрость, интерес, энтузиазм
- Мир прекрасен, доверие к людям
- Интерес к людям и делу

Обычное состояние
«Все в порядке,
хорошо»

ГИГИЕНА ПСИХИКИ.

- Будь доволен, стремись к душевному спокойствию.
- Исключи из своей жизни сквернословие, гнев, зависть.
- Несите людям добро и свет, тепло и радость.
- Во всём соблюдайте умеренность.



И ЕЩЁ:



- Психическая угнетённость, депрессия, отсутствие жизненно важных целей ослабляют энергетику организма и пролагают путь болезням.
- Радость, весёлость, положительные эмоции, уверенность в себе, способность дарить счастье другому – путь к здоровью.

Оцени себя.

**Определите, если у вас признаки
стресса?**

- 1. Часто ли вам хочется плакать?**
- 2. Имеете ли вы привычку грызть ногти, накручивать волосы на палец, щелкать пальцами?**
- 3. Часто ли вы раздражаетесь и злитесь?**
- 4. Успокаивает ли вас еда? Тянет ли вас поесть когда вы взволнованы?**
- 5. Просыпаетесь ли вы ночью без видимой причины?**
- 6. Часто ли у вас плохое настроение?**

Если вы на все вопросы ответили:

- Положительно – значит, вы подвержены стрессу.
- Половина ответов положительна – обратите внимание на свое психическое здоровье.
- Отрицательно – состояние вашей центральной нервной системы хорошее.

Упражнения для снятия напряжения.

- «Свеча» - сядьте на край стула, закройте глаза, глубоко вдохните, набирая в легкие как можно больше воздуха, затем, вытянув губы трубочкой, медленно выдыхайте воздух, как бы дую на свечу, при этом негромко и протяжно произносите звук «у».
- «Поза кошки» –поднимите руки вверх, затем вытяните вперед, потянитесь, как кошка, почувствуйте как тянется тело, замрите на несколько секунд, затем резко опустите руки вниз, выдохните.

- «Деревянная кукла» - напрягите мышцы рук, ног, попытайтесь двигаться так, как это делала бы деревянная кукла. Голова, шея и плечи должны быть неподвижны.
- «Тряпичная кукла» – расслабьте руки, ноги, двигайтесь, подражая воображаемым движениям тряпичной куклы.