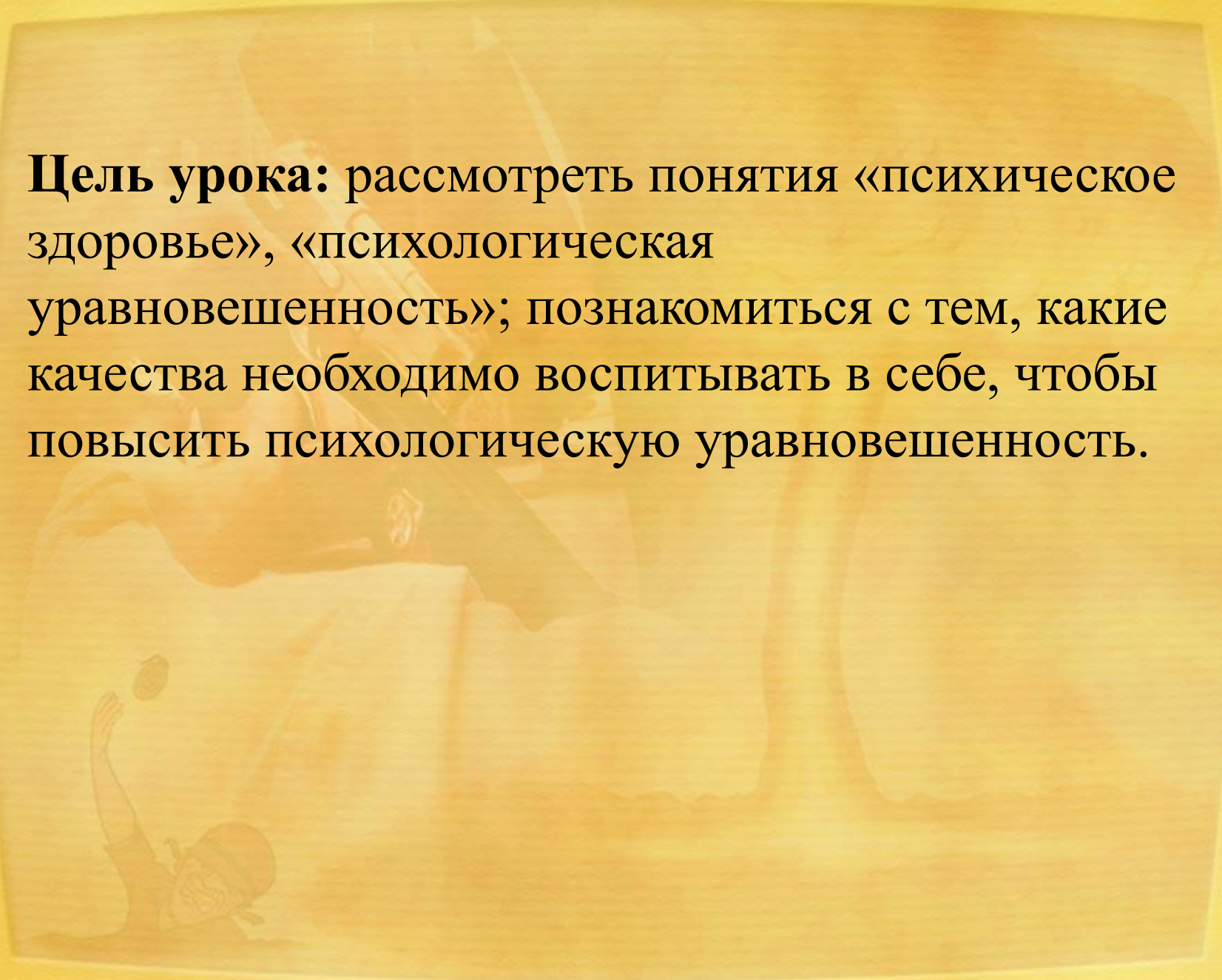


Психическое здоровье человека





Цель урока: рассмотреть понятия «психическое здоровье», «психологическая уравновешенность»; познакомиться с тем, какие качества необходимо воспитывать в себе, чтобы повысить психологическую уравновешенность.

Что такое психическое здоровье?

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек способен реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.



Признаки психического здоровья

- Первый признак – это позитивное настроение. В котором находится человек. Основу составляют:
 - полное спокойствие
(когда человек отдыхает);
- Уверенность в своих силах (характерно если перед человеком стоит ясная и конкретная рабочая цель);
- Вдохновение (состояние в процессе творчества)

Психологическое здоровье

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

Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека

- ✓ *состояние психического развития ребенка, его 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*



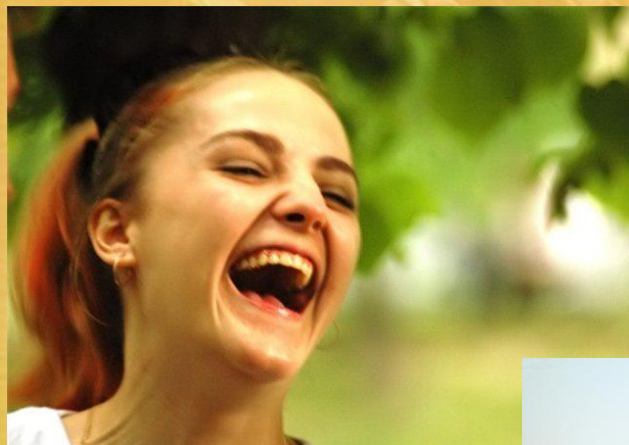
Психологическое здоровье = психическое здоровье + личностное здоровье

Определение понятий «психическое» и «психологическое» здоровье

- **Психическое здоровье** – состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера.
- Психическое здоровье – это здоровое мышление, память, познавательные процессы и т.д., **психологическое здоровье** – это эмоциональное благополучие личности.

Психологическая уравновешенность

В повседневной жизни каждый человек испытывает различные чувства и эмоции такие как:



Любовь



Одиночество



Интерес



Скука



Удивление



Радость





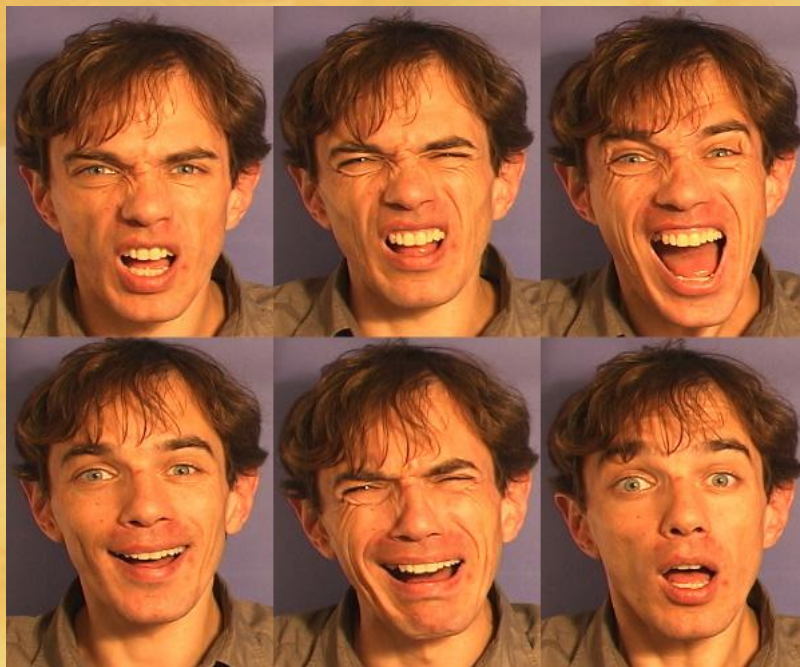
**Чем чувства человека
отличаются от эмоций?**

- Чувства отличаются более глубоким уровнем, чем эмоции, и стабильностью.
- Эмоция – это быстрая реакция на какой-либо раздражитель. Эмоции (радость, злость и т.д.) могут меняться практически каждую минуту в зависимости от ситуации вокруг.
- Чувства (например, любовь) сохраняются в течении длительного времени и обычно их не так-то просто изменить или избавиться от них

Эти переживания возникающие у человека под влиянием общего состояния организма удовлетворения его потребностей, называют

ЭМОЦИЯМИ

Совокупность всех эмоций человека образует его эмоциональную жизнь и определяет его индивидуальное качество-эмоциональность



Эмоциональность это способность человека по-разному переживать различные жизненные обстоятельства и реагировать на них.



Люди по-разному переживают и выражают свои эмоции. Два человека в одной ситуации могут вести себя по-разному. Часть этих различий обусловлена наследственными особенностями человека. Поэтому обучение играет важную роль в формировании у каждого человека психологической уравновешенности.



Психологическая уравновешенность - это способность человека управлять своими поступками и поведением под воздействием различных по силе и качеству эмоций, адекватно реагировать на различные жизненные ситуации, уметь находить друзей и единомышленников, жить в согласии с собой и окружающими.

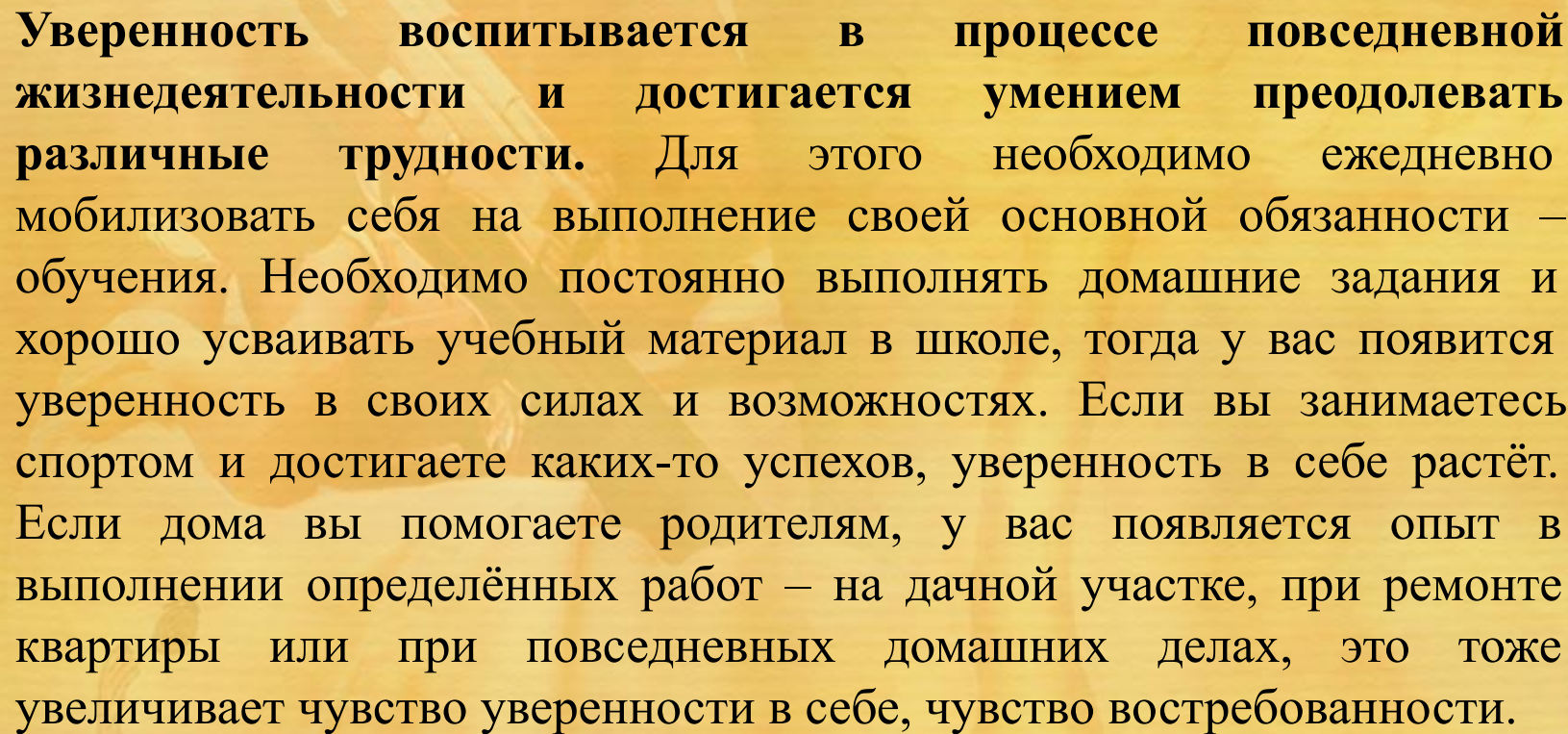


Существуют несколько направлений обеспечения психологической уравновешенности в возрасте подростка.

Одно из них побороть в себе робость и воспитать уверенность.

УВЕРЕННОСТЬ – это такой тип поведения, когда человек может четко и доходчиво выражать свои чувства и желания, когда он знает, чего он хочет, имеет собственное мнение.





Уверенность воспитывается в процессе повседневной жизнедеятельности и достигается умением преодолевать различные трудности. Для этого необходимо ежедневно мобилизовать себя на выполнение своей основной обязанности – обучения. Необходимо постоянно выполнять домашние задания и хорошо усваивать учебный материал в школе, тогда у вас появится уверенность в своих силах и возможностях. Если вы занимаетесь спортом и достигаете каких-то успехов, уверенность в себе растёт. Если дома вы помогаете родителям, у вас появляется опыт в выполнении определённых работ – на дачной участке, при ремонте квартиры или при повседневных домашних делах, это тоже увеличивает чувство уверенности в себе, чувство востребованности.



добрый, спокойный



веселый, радостный

Положительные эмоции благотворны для человека и для окружающих его людей. Они несут в себе заряд энергии и как бы заряжают другого человека хорошим настроением. Повышают работоспособность, уверенность в себе. Хорошее настроение укрепляет здоровье.



сердитый



грустный, печальный

Отрицательные эмоции - это стресс для психики, они вредят здоровью человека, ослабляют его, прокладывают путь к болезням, снижают работоспособность.

Психологическая уравновешенность

Стрессовый фактор (стрессор) — это любое воздействие на психику человека, вызвавшее у него состояние напряжения.



Стресс и его влияние на человека

Стресс — это состояние напряжения, возникшее у человека под влиянием сильных воздействий.



Стресс и его влияние на человека

Наличие различных стрессоров — это неизбежное явление в жизни каждого из нас.



Стресс и его влияние на человека

Каждый человек по-разному
реагирует на различные
стрессоры.



Стресс —

это совокупность защитных реакций организма на воздействие разного рода стрессовых факторов.



Ганс Гуго Бруно Селье

1907–1982

Стресс и его влияние на человека

Чем больше стрессоров в данный момент жизни, тем больше будет уровень стресса.



Стресс и его влияние на человека

Стресс как ответ организма на стрессовый фактор включает в себя большое количество различных физиологических изменений в организме, которые можно измерить.



Стресс и его влияние на человека

Повышение кровяного давления.



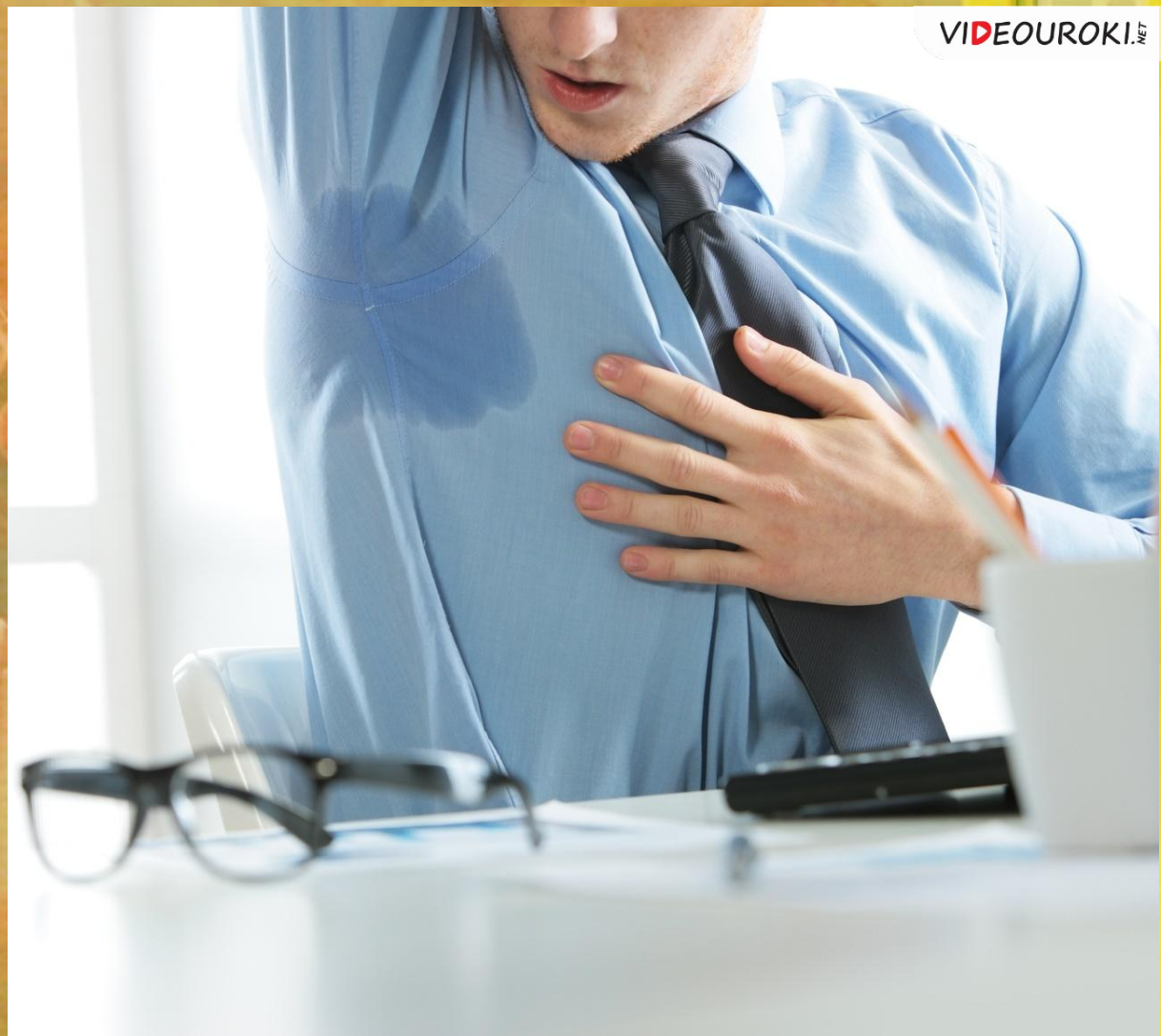
Стресс и его влияние на человека

Увеличение частоты пульса.



Стресс и его влияние на человека

Потливость.



Стресс и его влияние на человека

Повышение уровня сахара в крови.



Стадии общего адаптационного синдрома (стадии стресса)

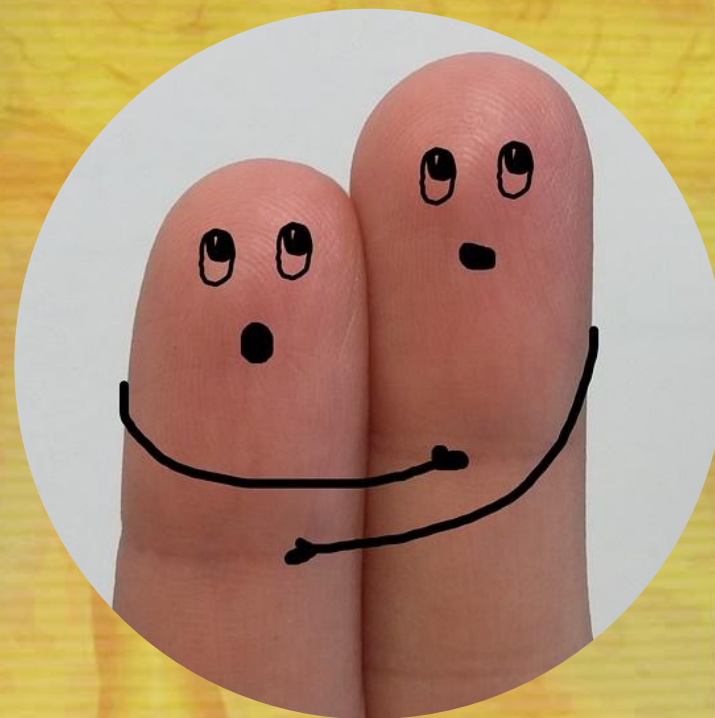
Стадия
мобилизации
(реакция тревоги)

Стадия
сопротивляемости

Стадия истощения

Стадия мобилизации (реакция тревоги)

В этой стадии у человека возникает тревога на действие стрессора, которая активизирует организм, готовя его к защите или бегству.



Стадия мобилизации (реакция тревоги)

Следствием физиологических изменений является непродолжительное улучшение возможностей организма.



Стадия сопротивления

Переход организма в стадию сопротивления происходит тогда, когда минует непосредственная опасность для человека.



Стадия сопротивления

Основные
проявления стресса
снижаются или
исчезают.



Стадия истощения

Переход организма в стадию истощения происходит в случае продолжительного воздействия стрессоров.



Стадия
истощения

Нервозность.



Стадия истощения

Быстрая
утомляемость.



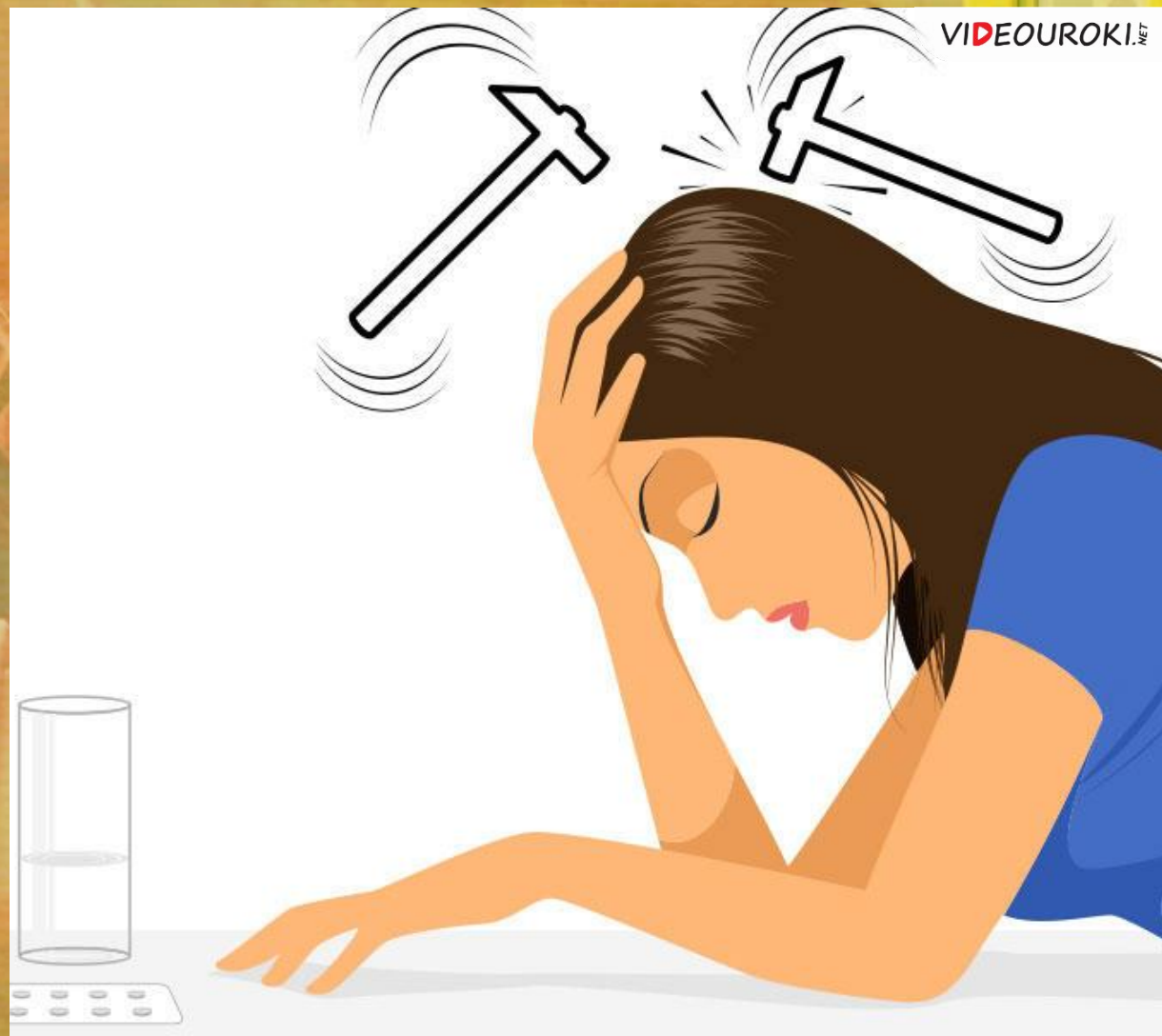
Стадия истощения

Раздражитель-ность.



Стадия истощения

Головная боль.



Стадия истощения


Бессонница.



Стадия истощения

Потеря аппетита.



A black and white illustration of a person holding a magnifying glass over a small globe. The person is drawn with simple lines, and the globe is positioned in front of their face. The background is dark and textured, resembling water droplets on a surface. The entire scene is framed by a yellow border.

При длительном воздействии стрессоров
наступает ослабление резервов организма.



При длительном воздействии сильных стрессоров возможен летальный исход.

Стресс и его влияние на человека

Когда происходит интенсивное формирование личных качеств и становление личности, **борьба со стрессом** приобретает большое значение.



Стресс и его влияние на человека

Цель борьбы со стрессом:
научиться поддерживать стресс на
оптимальном уровне.



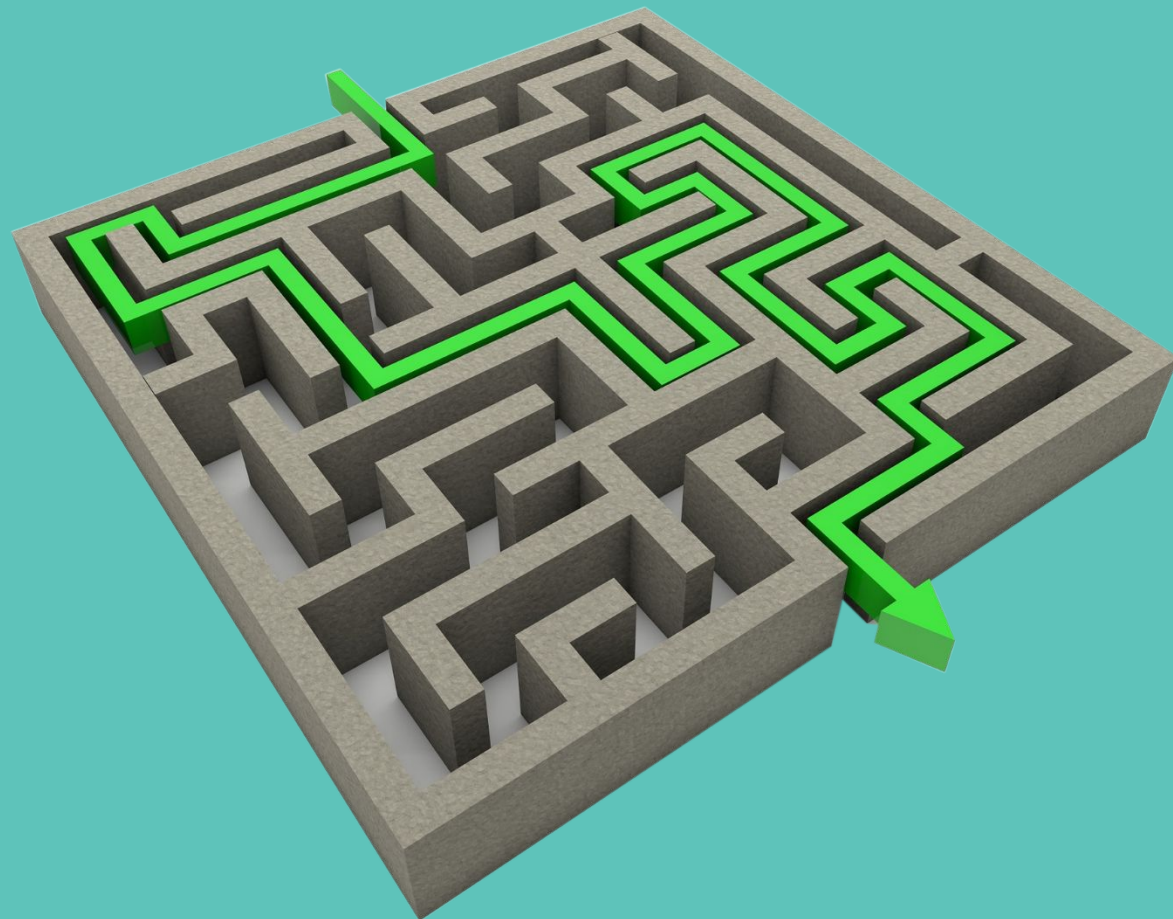
Правила борьбы со стрессом

Вырабатывайте
уверенность в
возможностях
управлять своим
поведением и
поступками.



Правила борьбы со стрессом

Учитесь находить
оптимальные
решения в
экстремальных
ситуациях.



Правила борьбы со стрессом

Живите в согласии с
собой.



Правила борьбы со стрессом

Будьте оптимистом.





Источником стресса являются не события сами по себе, а ваше восприятие этих событий.

Индивидуальность зависит:



Составляйте программу самосовершенствования на день

Вот пример возможной программы самосовершенствования на день:

- Я буду заниматься только теми делами, которые определил для себя на сегодня, не буду пытаться решить все свои проблемы сразу. То, что наметил, сделаю до конца, чтобы больше к этим проблемам не возвращаться.
- Сегодня я обязательно сделаю два дела, которые мне делать не хочется. И так каждый день я буду заставлять себя делать хотя бы по два нужных дела, которые мне не хочется делать. Я их сделаю для упражнения силы воли.
- На каждый день я составлю программу поведения и буду стремиться её выполнить до конца.
- При её выполнении я буду бороться со спешкой и нерешительностью, учиться одерживать победу над собой и на этой основе вырабатывать уважение к себе, к своему мнению.

Приобретение друзей

Еще немаловажное значение в приобретении психологической устойчивости в возрасте подростка имеет умение приобретать друзей. В детстве найти друзей было легко. Теперь поддерживать дружбу стало сложнее, дружба требует преданности, доверия, ценностей и общих интересов.



Большую роль в воспитании психологической устойчивости играет умение строить взаимоотношения не только со сверстниками но и с родителями, со взрослыми и вообще с окружающими людьми.



Katrin Krasner www.KatrinKR.com 2007



Вопросы для закрепления:

1. Что следует понимать под понятием психологическая уравновешенность?
2. Какие качества необходимо воспитывать в себе, чтобы повысить психологическую уравновешенность? Обоснуйте ответ.
3. Какие качества необходимо воспитывать у себя, чтобы завести друзей? Обоснуйте ответ

Домашнее задание. Запишите в дневник безопасности психологический тест, предложенный юным читателям болгарским журналом «Поглед», и определите, насколько у вас уравновешенный характер, т. е. в какой мере вам присуща психологическая уравновешенность. Подсчитайте набранные баллы.

№ п/п	Вопросы	Ответ и оценка		
		Да	Нет	Кол-во баллов
1	Уважаете ли вы дружбу?	1	0	
2	Привлекает ли вас всё новое?	0	1	
3	Предпочитаете ли вы старую одежду новой?	1	0	
4	Притворяетесь ли вы довольным безо всякой на то причины?	0	1	
5	Меняли ли вы в детстве более трёх раз выбор своей будущей профессии?	0	1	
6	Лишаетесь ли вы уверенности в себе, когда предстоит решить трудное задание?	0	1	
7	Коллекционируете ли вы что-нибудь?	1	0	
8	Часто ли вы меняете свои планы в последний момент?	0	1	