



Отмечается ежегодно 10 октября с 1992 года.

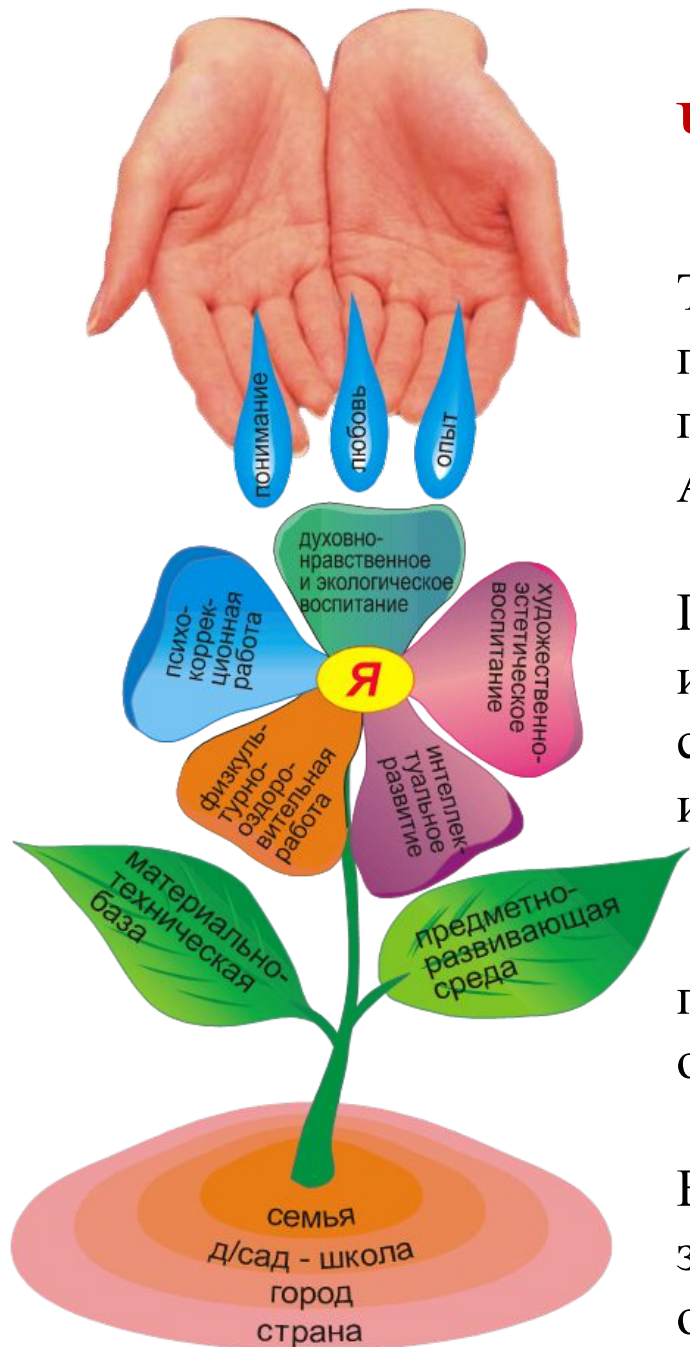
Установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

В России День психического здоровья отмечается с 2002 года по инициативе академика РАМН Т. Б. Дмитриевой.



# Что такое здоровье?

- **Здоровье** – это состояние полного физического, психического и социального благополучия.
- **Физическое здоровье** – это состояние органов и систем органов, жизненных функций организма.
- **Психическое здоровье** – состояние психики, характеризующееся общим душевным равновесием.
- **Социальное здоровье** – это система мотивов и ценностей, регулирующих поведение.



## Что такое психологическое здоровье?

Термин «психологическое здоровье» принадлежит одному из основателей гуманистического направления в психологии А. Маслоу.

По мнению этого ученого, большинство людей изначально, биологически нацелены на сохранение здоровья, а не на болезнь, страдания или смерть.

Обычный («хороший») человек – не тот, кому просто что-то дано, а тот, у кого ничего не отнято.

Его противоположность – такой, у кого заглушены и подавлены способности и одаренность.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество.





A pair of hands is shown from the front, palms facing each other, holding a glowing rainbow prism. The prism is positioned vertically and emits a bright, multi-colored light that fills the background. The hands are slightly blurred, emphasizing the light from the prism. The overall scene is set against a dark, deep blue background.

**Нет здоровья без психического здоровья.**

**Стрессы стали составляющей частью жизни  
современного человека.**

**Люди борются с ними, не задумываясь о том, что  
нужно не бороться, а не допускать их.**

# Что нужно для психического здоровья?

1. Первой и самой важной составляющей является принятие себя как человека, достойного уважения.
2. Умение человека поддерживать позитивные, теплые, доверительные отношения с другими.
3. Автономность - это независимость и способность человека регулировать свое поведение изнутри, а не ждать похвалы или оценки себя со стороны окружающих. Это способность, благодаря которой человек может не придерживаться коллективных верований, предрассудков и страхов.
4. Экологическое мастерство - способность человека активно выбирать создавать собственное окружение, которое отвечает его психо-жизни.

А также...



# ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ

---



**Здоровье - царство смеха,  
Сам смех – тропа к успеху,  
И все нам удастся,  
когда душа смеется.**

**Больше улыбайтесь,  
каждым днем вы наслаждайтесь!**





Если увидишь  
лицо без  
улыбки-  
улыбнись сам!





Даже если дождь идёт с утра  
- завтра будет дучше,  
чем вчера!

*Солнечного настроения  
в любую погоду!*

bestanimationgif.com

© Любовь  
Еремина