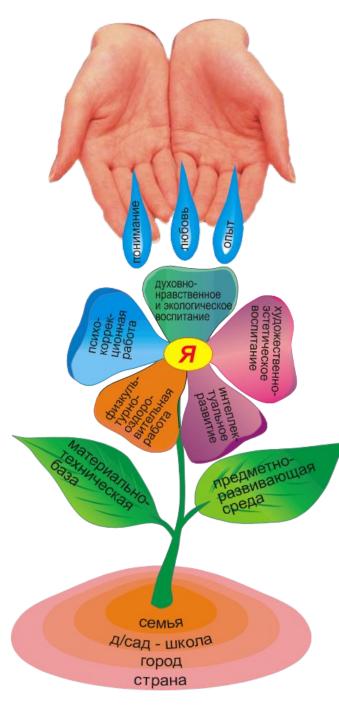


Отмечается ежегодно 10 октября с 1992 года. Установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения. В России День психического здоровья отмечается с 2002 года по инициативе академика РАМН Т. Б. Дмитриевой.



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. Маслову.

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.



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 удается, когда душа смеется.

Больше улыбайтесь, каждым днем вы наслаждайтесь!



