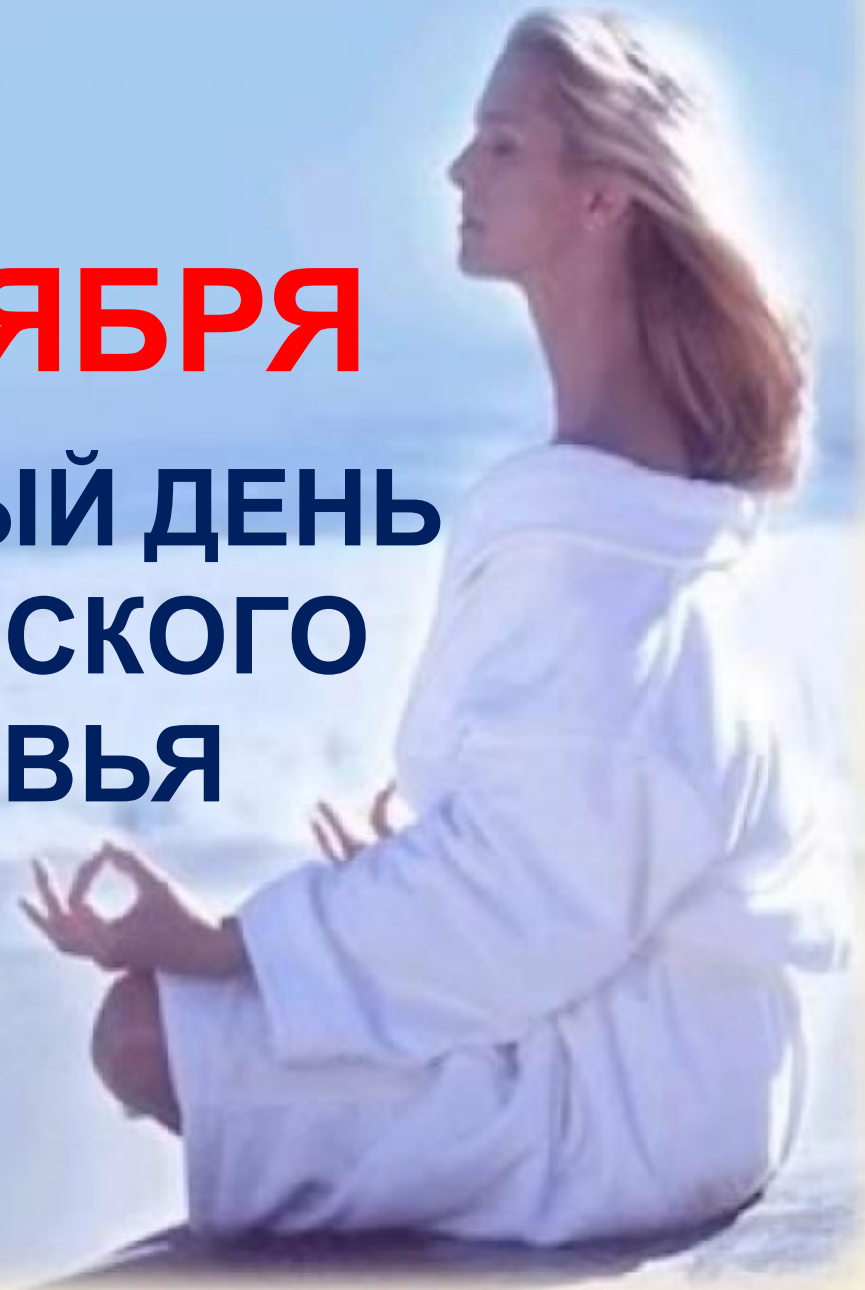


10 ОКТЯБРЯ

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ
ПСИХИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ**

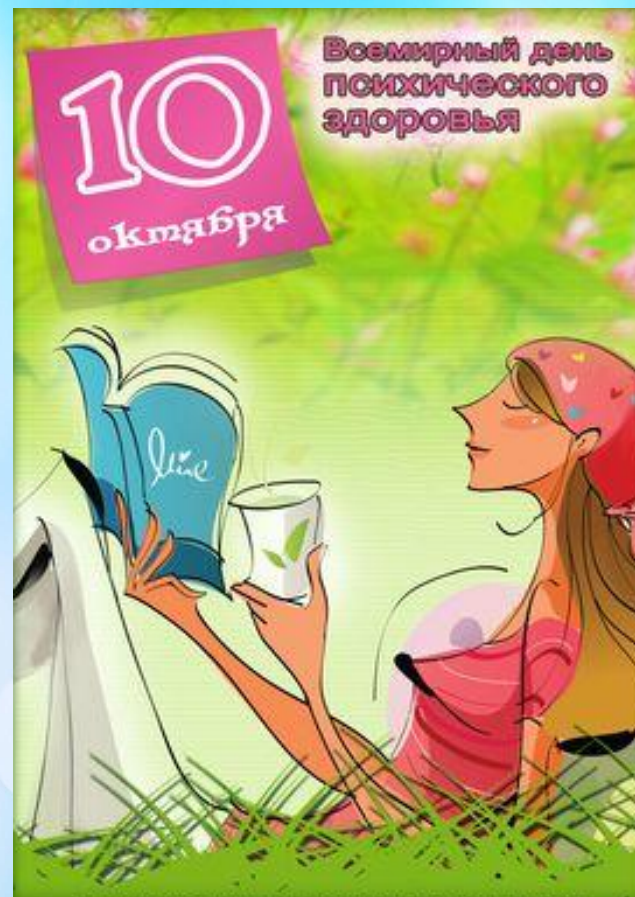




День психического здоровья

отмечается с 1992 года. Установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения. День психического здоровья входит в перечень всемирных и международных дней, отмечаемых ООН.

Целью является борьба с депрессивным состоянием и осознание людьми важности проблем, связанных с психическим здоровьем.

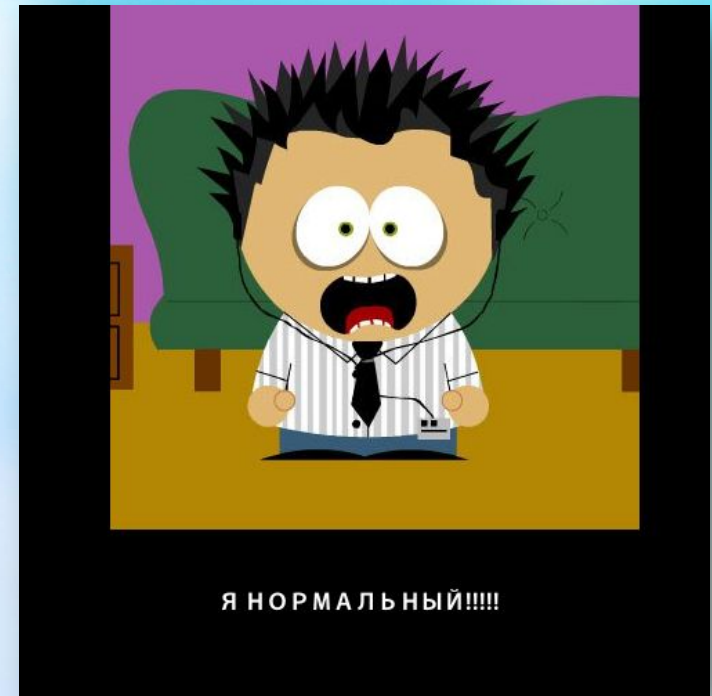


КРИТЕРИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья:

1. постоянства физического и психического «Я».
2. постоянство переживаний в однотипных ситуациях.
3. норма критичности к себе.
4. адекватность к средовым воздействиям.
5. самоуправление поведением.
6. планирование и реализация своих планов.
7. поведенческая адаптация к жизненным ситуациям и обстоятельствам.

Всемирная организация здравоохранения характеризует **психическое здоровье**, как: ...состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия и эффективного функционирования для человека и для сообщества.



ПРИЗНАКИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Позитивное настроение, в котором находится человек.

Основу составляют такие состояния как:

Спокойствие

Уверенность в своих силах

Вдохновение

- 2. Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.**

Для того чтобы быть здоровым, необходимо **НАУЧИТЬСЯ** поддерживать психическое благополучие своего организма- вести , прежде всего вести здоровый образ жизни!!!!

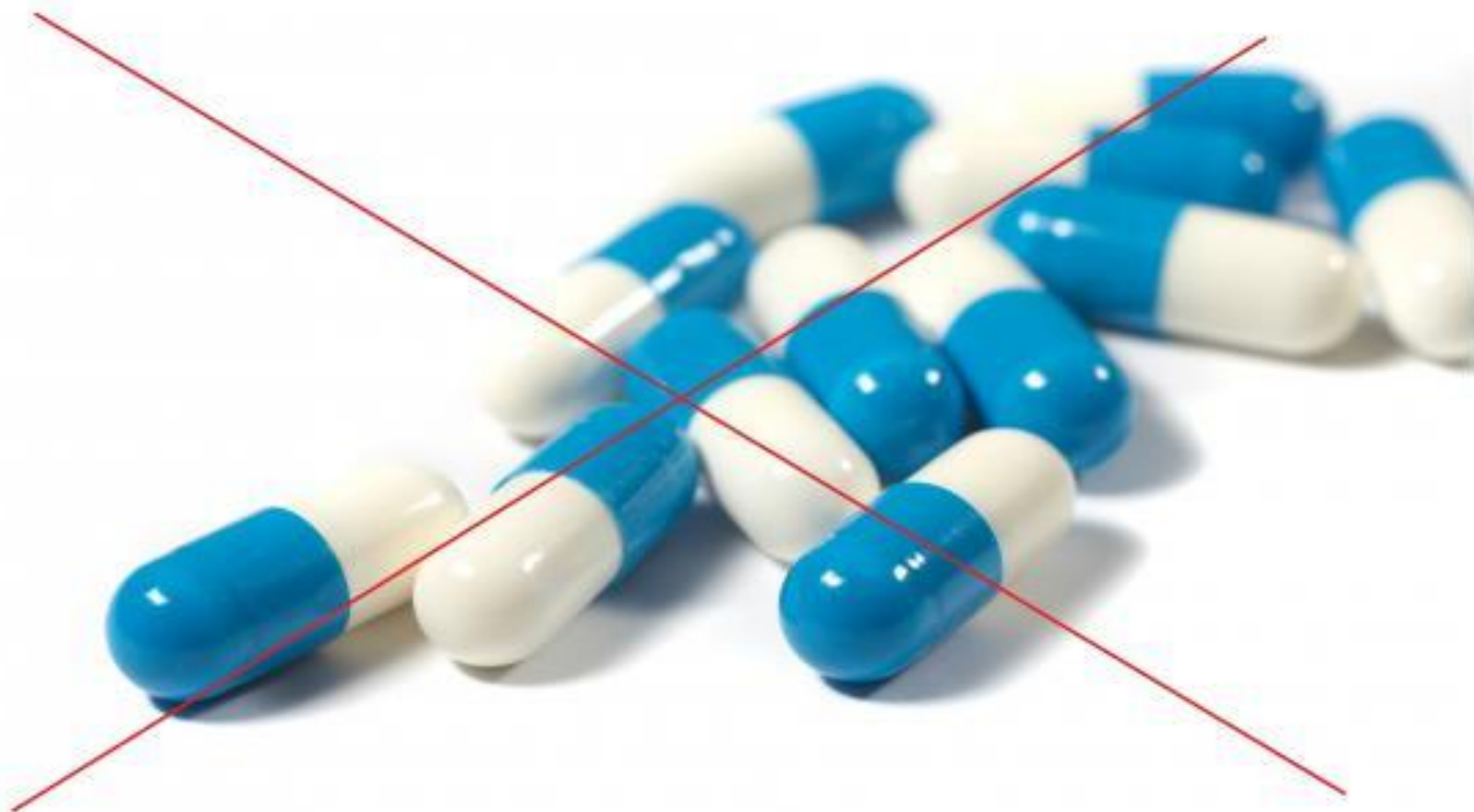




АКСИОМА РАЗУМНО МЫСЛЯЩЕГО ЧЕЛОВЕКА:

- Не заботиться о себе – безграмотно и бездарно! Мы просто не можем себе этого позволить!
- Преступно не давать себе время от времени отдых и не доставлять себе радость.
- Глупо лишать себя удовольствий.
- Стыдно не уметь организовать для себя минуты расслабления и мгновения наслаждения.
- Просто недопустимо тратить собственную жизнь на превращение себя в загнанную лошадь или в выжатый лимон.

Здоровье человека зависит не только от работы его органов. Большое значение имеют различные психологические факторы (влечения, эмоции, чувства) умение управлять своей психикой. Большинство заболеваний связано с утратой человеком своего душевного благополучия.



motivators.ru

Ищи здоровье не в пилюлях

А в собственных настройках и программах



motivators.ru

КОГДА В ДУШЕ ВОЦАРИТСЯ МИР

ТЕЛО ВНОВЬ ОБРЕТЁТ ЗДОРОВЬЕ



Самые красивые и здоровые

люди - это люди которых НИЧЕГО НЕ РАЗДРАЖАЕТ. Г.Лихтемберг



motivators.ru

Возьму я в руки кисть и краски
и нарисую ПОЗИТИВ ...



Улыбка - это моё лицо. Смех -
это мой характер. Радость - это моя жизнь !



motivators.ru

Прекрасная жизнь
начинается с прекрасных мыслей...



Счастье-проснуться и ощутить

себя просто здоровым! И мир вокруг становится ярче....



Во всем есть свои плюсы :)

Нужно только их увидеть



Заболела хорошим настроением.

Больничный брат не буду. Пусть люди заражаются!

**Все нас стрессами пугают,
«Перегрузки» — говорят,
И здоровье покидает
Чуть не каждого подряд,
Но мы стрессов не боимся,
Мы дадим отпор им всем,
Ежедневно веселимся,
Чтобы не было проблем,
В день психического здоровья,
пожелаем
Быть здоровым — это главное,
Не печалься, так держать!**



ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ В ТВОИХ РУКАХ!

