


Как сохранить психологическое здоровье

Выполнила студентка
3 курса 31 группы
ГБОУ СПО ВО «АМК»
Ловчева Юлия






Психологическое здоровье – это не просто отсутствие психического заболевания, но и состояние психологического и социального благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал, справляться со стрессами, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества.



Укреплению психического здоровья необходимо уделять внимание на протяжении всей жизни, чтобы обеспечить здоровый жизненный старт для детей и предотвратить психические расстройства в зрелости и старости.





Основные критерии психологического здоровья:

- ✓ адекватное восприятие окружающей среды
- ✓ осознанное совершение поступков
- ✓ активность
- ✓ работоспособность
- ✓ целеустремлённость
- ✓ чувство привязанности и ответственности по отношению к близким людям
- ✓ способность составлять и осуществлять свой жизненный план
- ✓ ориентация на саморазвитие, целостность личности

Основные способы укрепления психологического здоровья





Правильное питание и режим

Питаться необходимо не менее 3-4 раз в день. Пища должна быть сбалансирована по составу, разнообразна, обогащена витаминами.

Очень важен сон. Сон должен быть не менее 8-9 часов.



Физическая активность

Физические
упражнения не только
укрепляют организм,
но и способствуют
образованию
эндорфинов, которые
улучшают настроение
и действуют как
естественные
энергетики.



Хобби

Увлечения не должны быть продолжением работы. Лучший отдых – смена деятельности. Желательно, чтобы хобби было противоположным по активности и концентрации внимания основной работе.





Позитивное времяпрепровождение

Пустое, на первый взгляд, времяпрепровождение, но оно необходимо, так как дает нам заряд положительной энергии. Это игры с ребенком, объятия мужа или жены, болтовня с позитивной соседкой, шопинг.



Искоренение вредных привычек

В стрессовых состояниях человек начинает больше курить, ищет спасение в алкоголе, но это не помогает, а наоборот, наносит большой вред. Сюда же можно отнести телевидение. Новости, сериалы и криминальные сводки усугубляют состояние человека. Рекомендуется исключить просмотр таких передач по максимуму.



Эмоциональная устойчивость и саморегуляция

Это важный фактор психологического здоровья.
Нужно научиться управлять своими эмоциями,
используя методы релаксации; развивать
уверенность в себе, повышать самооценку.





Итак, психическое здоровье — это не состояние непрерывного блаженства, а взаимодействие как отрицательных, так и положительных эмоций и настроений.

Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами.

The image is a composite graphic with a bright, green, grassy field in the foreground. A small, young green plant with three leaves is growing on the right side. The background is a clear blue sky with soft white clouds on the left. Several small, glowing globes of the Earth are scattered across the sky. A bright, white, ethereal light ray or beam of light enters from the right side, creating a lens flare effect. The overall mood is clean, fresh, and optimistic.

Спасибо за внимание