

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

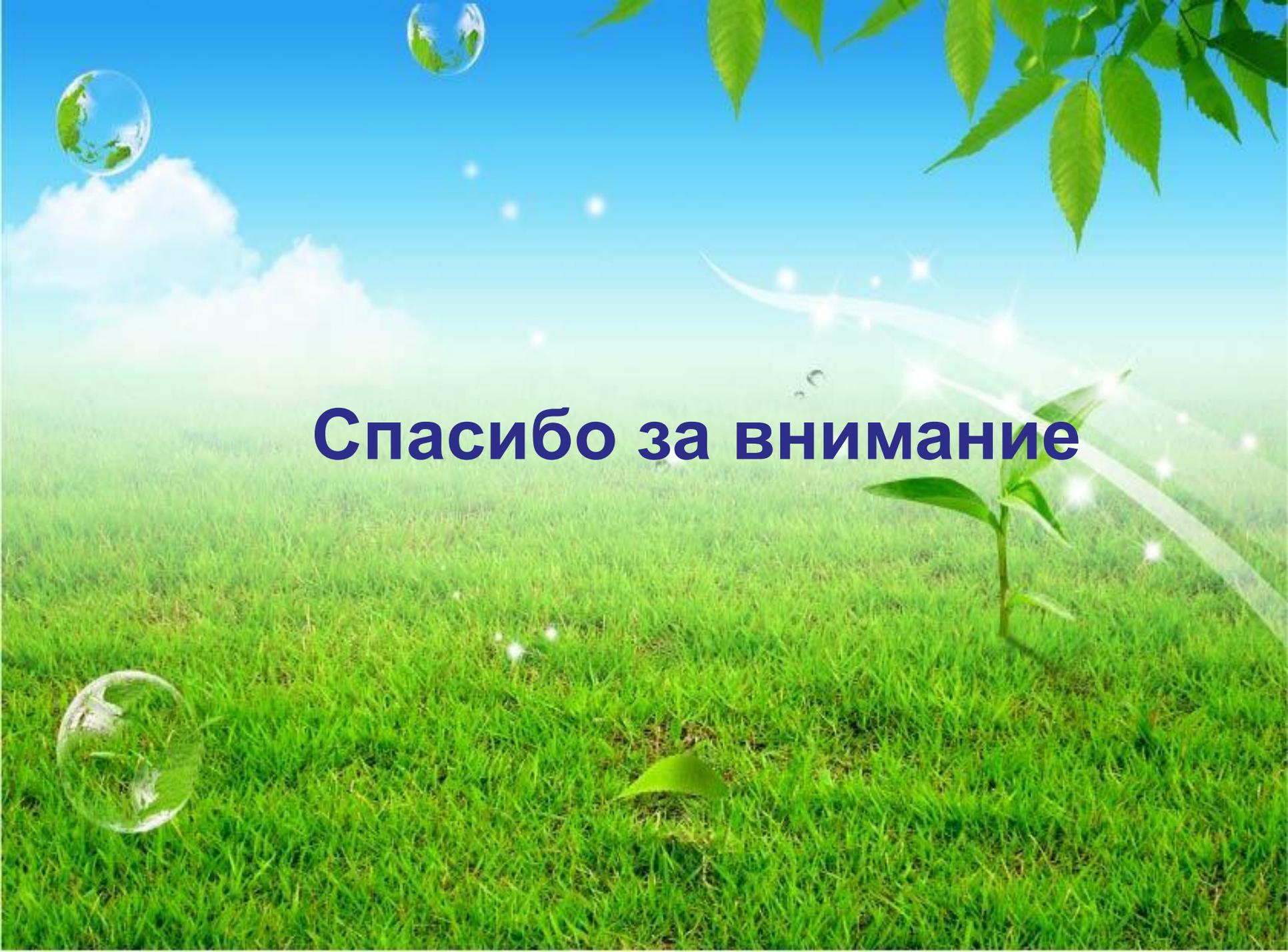
Это важный фактор психологического здоровья.
Нужно научиться управлять своими эмоциями,
используя методы релаксации; развивать
уверенность в себе, повышать самооценку.





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.

A vibrant green field under a blue sky with clouds. A small green plant with three leaves is in the foreground on the right. A white bird is flying in the sky. Several globes of the Earth are scattered throughout the scene, some in the sky and some on the grass. The overall atmosphere is bright and positive.

Спасибо за внимание