ПСИХИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

В настоящее время особую актуальность приобрели вопросы психического здоровья и здорового образа жизни. Всемирная организация здравоохранения определяет психическое здоровье (духовное или душевное, иногда — мента́льное здоровье) следующим образом: психическое 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.

Следует различать психическое и психологическое здоровье. Наиболее обобщенно о психическом здоровье человека можно сказать как о наборе психических установок, позволяющих адекватно реагировать и приспосабливаться к условиям среды обитания. Это соответствие субъективных представлений объективной реальности, адекватное восприятие себя, умение мыслить критично и многое другое. Психологическое здоровье в своем определении - более широкое понятие, оно характеризует личность в целом, учитывает особенности волевой, мотивационной, познавательной, эмоциональной деятельности.

Психически здоровые люди стремятся сбалансировать и развивать различные стороны своего «я» — физическую, психическую, эмоциональную и духовную. Они ощущают целесообразность своего существования, контролируют свою жизнь, чувствуют поддержку окружающих и сами оказывают помощь людям.

Психическое здоровье людей является непременным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Современная социально-экономическая ситуация характеризуется ростом стрессогенности жизни, ее темпа, постоянно увеличивающимся потоком информации, интенсификацией коммуникативных связей, что выдвигает на первый план проблему сохранения психологического здоровья населения, особенно такой уязвимой его части, как молодежь.Если не уметь справляться и нивелировать негативное влияние, возрастает вероятность возникновения депрессии, чувства тревоги и беспокойств. Все это может способствовать развитию некоторых болезней, ослабить силы иммунной системы, увеличить вероятность неправильного поведенческого выбора.

Чтобы сохранить психическое и психологическое здоровье соблюдайте следующие рекомендации:

1. Питайтесь правильно. Сбалансированное питание поддерживает наше здоровье и хорошее самочувствие за счет поступления в организм оптимальных пропорций всех питательных веществ, жидкости.

2. Занимайтесь физической активностью. Физическое здоровье тесно связано с психическим здоровьем. Упражнения не только укрепляют мышцы, сердце,

но и способствуют образованию гормонов - эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетики. Важно правильно сочетать физическую нагрузку и отдых.

3. Дышите свежим воздухом. Прогулки на свежем воздухе с достаточным количеством солнечного света очень полезны.

4. Следуйте графику сна. Ложитесь спать в одно и то же время каждый день. Для полноценного отдыха необходимо 7–8 часов сна в сутки.

6. Управляйте своими эмоциями. Умение управлять гневом и негативными эмоциями - важный фактор хорошего психического здоровья и показатель вашего эмоционального интеллекта. Наиболее распространенными являются следующие методы саморегуляции:

- аутогенная тренировка (применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю в обычных условиях);

- дыхательная релаксация (расслабление достигается путем правильного дыхания);

- мышечная релаксация (расслабление достигается путем сильного напряжения и последующего расслабления определенных групп мышц);

- визуализация ресурсного состояния (построение зрительных образов в голове, для изменения своего мировосприятия и негативных, подсознательных установок и глубинных, часто иррациональных убеждений);

- медитация (предполагает достаточно длительное размышление о каком-то предмете или явлении в соответствии углубленной сосредоточенности психики и ума);

7. Меняйте мышление с негативного на позитивное. Попробуйте найти положительные моменты, чтобы окружающий мир предстал перед вами во всех красках, и вы осознали, что жизнь, в самом деле, интересна и удивительна.

8. Развивайте свои таланты и интересы. Современные программы образовательных учреждений дают почти неограниченные возможности людям всех возрастов изучить свои таланты во многих областях, включая спорт, науку, музыку, искусство, театр и ремесла. Зачастую чем больше вы знаете, умеете, тем интереснее и жизнь для вас становится. Чувство компетентности, приходящее при развитии навыков, может многое сделать

для поддержки самоуважения.

9. Сведите к минимуму просмотр, чтение или прослушивание новостей, которые вызывают у вас беспокойство. Получайте информацию только из надежных источников, чтобы защитить себя и своих близких.

10. В ситуациях ограничения физических социальных контактов оставайтесь на связи через электронную почту, социальные сети, видеоконференции и телефон.

Психическое и психологическое здоровье человека зависит не столько от событий, происходящих в его жизни (даже самых неблагоприятных), сколько от его реакции на них.

Если вы чувствуете, что не в состоянии воспользоваться данными рекомендациями и самостоятельно справиться с проблемами в вашей жизни, обязательно обратитесь за профессиональной помощью.

С наилучшими пожеланиями, педагог-психолог Шишкина Н.А.