

Психическое и психологическое здоровье.

Рекомендации по сохранению психического здоровья.

Современный образ жизни требует от человека большой активности и духовных затрат. Волнения, неприятности, заботы, многочисленные контакты, необходимость переработки колоссального потока информации — все это отражается на нервно-психической сфере, обуславливая перенапряжение, результатом чего могут явиться нервные «срывы». Зачастую именно они являются первыми проявлениями развивающихся заболеваний. С целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактики и лечения психических расстройств по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной Организации Здравоохранения 10 октября отмечается **Всемирный день психического здоровья**.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Важным следствием этого определения является то, что психическое здоровье — это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности.

Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда - ментальное здоровье) — согласно определению ВОЗ, это 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.

Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие **критерии психического здоровья**:

1. осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».
2. чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
3. критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и её результатам.
4. соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.
5. способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.

6. способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
7. способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Говоря о психическом здоровье необходимо затронуть и такое понятие как психологическое здоровье. Отличие психологического здоровья от психического, главным образом заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое – относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья.

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Психологическое здоровье рассматривается многими авторами как, с одной стороны, важнейшее условие, составляющая, а с другой стороны, наивысший уровень психического здоровья. Обладающего таким здоровьем человека А. Маслоу характеризовал как, прежде всего, счастливого человека, живущего в гармонии с самим собой, не ощущающего внутреннего разлада, который защищается, но первый не нападает ни на кого. По его мнению, такому человеку свойственны такие качества как принятие других, автономия, чувствительность к прекрасному, чувство юмора, альтруизм, склонность к творчеству.

Если для психического здоровья за норму принимают отсутствие патологии, отсутствие симптомов, мешающих адаптации человека в обществе, то для психологического здоровья норма — это, наоборот, присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих не только адаптироваться к обществу, но и, развиваясь самому, содействовать его развитию. Альтернатива норме в случае психического здоровья — это болезнь. Альтернатива норме в случае психологического здоровья — не болезнь, а отсутствие возможности развития в процессе жизнедеятельности, неспособность к выполнению своей жизненной задачи.

Как же выглядит, по мнению психологов, **психологически здоровый человек?**

Выделяют несколько качеств, позволяющих определить психологическое здоровье.

Во-первых, психологически здоровый человек *ориентирован на реальность*. Всем понятно, что нужно обращать внимание на происходящее, трезво оценивать ситуацию и каким-то образом участвовать в этой жизни. Не то она пройдет мимо.

Во-вторых, психологически здоровый человек *принимает себя и окружающих такими, какие они есть*.

В-третьих, спонтанность. В словаре Ожегова читаем: «Спонтанный — возникающий вследствие внутренних причин, без непосредственного воздействия извне, самопроизвольный». То есть, человек ведёт себя спонтанно, когда делает то, что ему захотелось. Возможно, это нарушает чьи-либо представления о приличиях, правилах поведения. Но без этого важного качества все мы были бы похожи друг на друга. Ведь чёткое следование правилам поведения невозможно. Каждый человек должен в первую очередь знать чего хочет он сам, чтобы его жизнь удалась, чтобы ему хотелось жить.

В-четвёртых, психологически здоровый человек *не винит себя за ошибки или попадание в неприятные ситуации.* Рассматривает и решает существующую проблему внутри себя. Иными словами — пытается найти проблему в себе, а не наоборот.

В-пятых, как ни странно, психологически здоровый человек *нуждается в одиночестве.* Находясь в одиночестве, человек может не только отдохнуть от суеты, людей и внешнего шума, но и спокойно обдумать некоторые проблемы, ситуации и пр.

В-шестых, психологически здоровый человек *автономен и независим.* Если проще — свободен. Он не нуждается в постоянном одобрении своих поступков при принятии решения.

В-седьмых, у него *отсутствует склонность воспринимать людей и окружающее стереотипно.*

В-восьмых, духовность. Духовность является одних из главных качеств психологически здоровых людей.

В-девятых, идентификация с человечеством. Это понятно. Здоровый не будет себя считать другим животным, если он знает, что человек.

В-десятых, психологически здоровый человек способен к близким отношениям с людьми. И в заключение ещё три параметра, но не последние: *наличие чувства юмора, высокая креативность и низкая конформность.*

Рекомендации по сохранению психологического здоровья

1. Принимай себя таким, как есть.

Отсутствие любви к себе выражается в виде чувства вины, стыда и депрессии. Слишком часто мы живем ненастоящей жизнью, стремимся получить признание и одобрение от других людей, забывая о своих желаниях. Принимая себя, человек учится принимать других.



2. Умейте проигрывать.

Чтобы успешно преодолеть неприятности, нужно активно действовать в пределах той



ситуации, которую вы можете изменить, и смириться с тем, на что вы повлиять не в состоянии. Умение человека успешно справляться с трудностями служит залогом сохранения его психологического и физического здоровья.

3. Учитесь строить и поддерживать отношения.

Эмоциональная связь очень важна, мы нуждаемся в таких взаимоотношениях, которые могли бы послужить нам поддержкой и опорой в трудные времена. Вот несколько советов по сохранению хороших отношений: учитесь прощать, будьте снисходительны и честны, будьте собой, в меру сочетайте время, проводимое в обществе и наедине с собой, отвечайте за свои поступки, действуйте с учетом ценностей, чувств и пожеланий других людей.

4. Помогайте другим.



Все мы в своей жизни сталкиваемся с проблемами. Когда мы протягиваем руку помощи тем, кто попал в беду, мы не только становимся сильнее обстоятельств, но еще испытываем чувство собственной значимости.

5. Стремитесь к свободе и самоопределению.

Для психологического здоровья крайне необходима определенная степень контроля над теми решениями, которые способны повлиять на нашу жизнь. Если окружение контролирует нас, наказывает и подавляет, то наше чувство собственной свободы и значимости утрачивается. Конечно, нам приходится считаться с желаниями и ценностями других людей, но если мы хотя бы незначительно согласны с ними, то ощущение нашего самоопределения сохраняется.

6. Определите цель и двигайтесь к ней.

Психологические исследования показали, что процесс движения к цели так же важен, как и сама цель. Но порой поставленная нами планка слишком высока, и мы обрекаем себя на глубокое разочарование. Поэтому старайтесь, чтобы цели были реальными. А если цель большая, то разделите ее на несколько маленьких.

7. Верьте и надейтесь.

В час испытаний, когда нам кажется, что поблекли все краски мира, на помощь приходит надежда и оптимизм и вера в то, что рано или поздно мы достигнем цели, к которой идем. Позитивный взгляд на мир помогает преодолеть страх и сохранить мотивацию.

8. Сохраняйте сопричастность.

Старайтесь чувствовать свою полную сопричастность происходящему, погруженность в текущий процесс или переживание, сосредоточенность исключительно на них. Существует буддийское изречение: «Если, подметая пол, вы думаете об отдыхе, вы не воспринимаете жизнь такой, какой она является на самом деле. Подметая пол, подметайте. Отдыхая, отдыхайте».

9. Наслаждайтесь прекрасным.



Способность ценить прекрасное называют эстетическим чувством. Умение замечать и понимать красоту помогает нам сохранить все то удивительное, что есть в нашем мире.

10. Не бойтесь изменений, будьте гибкими.

Основной принцип дзюдо: следуй за течением! Упрямые и непоколебимые, как правило, получают достойный отпор. А те, кто пытаются удержать свои позиции, зачастую растрачивают все свои силы. Но если обладать психологической гибкостью и готовностью изменить неэффективную манеру поведения, то легче подстраиваться под ту или иную ситуацию и успешнее с ней справляться.

Будьте здоровы!