

**10 октября –  
Всемирный день психического  
здоровья**



## Понятие психического здоровья. Факторы, влияющие на психическое здоровье.

*Психическое здоровье* - это состояние полного душевного равновесия, умение владеть собой, проявляющееся ровным устойчивым настроением, способностью быстро приспосабливаться к сложным ситуациям и преодолевать их, способностью в короткое время восстанавливать душевное равновесие. Психическое здоровье зависит:

1. От индивидуальных психологических характеристик личности (темперамент).
2. От уровня восприятия.
3. От порога эмоциональной болевой чувствительности, измерить которую нельзя.
4. От разнообразных внешних факторов (экологии). Различают экологию воздуха, почвы и т.д. Выделяют еще экологию социальную.
5. Психическое здоровье зависит от информационного насилия.
6. Существенную роль для психического здоровья играет психогигиена умственного труда и психогигиена обучения.
7. На психическое здоровье оказывают влияние межличностные отношения. Они, как правило, усложняются различным уровнем восприятия и эмоциональности разных возрастных групп.
8. Самое большое влияние на психическое здоровье, пожалуй, оказывает стресс, а вернее, отношение человека к нему. *Стресс* - это психическое состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия.

Стресс имеет физиологические, психологические, личностные и медицинские признаки плюс высокое эмоциональное напряжение.

*Биологические* учащенное дыхание, частый пульс, покраснение или побледнение кожи лица, увеличение адреналина в крови, часто избыточное потоотделение.

*Психологические* изменение динамики психических функций, чаще всего замедление мыслительных операций, рассеивание внимания, ослабление функции памяти, уменьшение сенсорной чувствительности, торможение процесса принятия решения.

*Личностные* полное подавление воли, снижение самоконтроля, пассивность и стереотипность поведения, неспособность к творческим решениям, повышенная внушаемость, страх, тревожность, немотивированное беспокойство.

*Медицинские* истерические реакции, обмороки, головные боли, бессонница, аффекты.

## **Простые правила сохранения и укрепления психического здоровья:**

**1.** Прежде всего, соблюдайте всем известные советы по поддержанию общего здоровья:

- правильно чередовать работу и отдых, физическую и умственную нагрузку
- поддерживать здоровый сон, здоровое питание
- заниматься физкультурой, спортом, активным хобби (танцы, турпоходы и др.)
- избегать вредных привычек.

**2.** Меняйте мышление с негативного на позитивное. Прекратите ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, критиковать существующие порядки, неугодных соседей, сослуживцев. Научитесь замечать и радоваться самым простым вещам: долгожданному отпуску, хорошей погоде, неожиданной удаче.

**3.** Старайтесь поддерживать позитивные, теплые, доверительные отношения с людьми.

**4.** Научитесь управлять своими эмоциями и гневом. Старайтесь регулировать поведение изнутри, а не ждите похвалы или оценки со стороны окружающих. Выбирайте и создавайте собственное окружение, которое отвечает вашим психологическим установкам и потребностям.

**5.** Ставьте перед собой реальные цели. Тогда ежедневная деятельность будет проходить с уверенностью в наличии цели и смысла жизни.

**6.** Стремитесь к самосовершенствованию, реализации себя. Важный аспект — открытость новому опыту. Развивайте свои таланты и интересы. У скучающих и несчастных людей редко бывает много интересов в жизни.

**7.** Физическая активность тесно связана с психическим здоровьем. Упражнения не только укрепляют мышцы, сердце, но и способствуют образованию в организме биологически активных веществ, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетики.

**8.** Запомните – если вы не в силах что-то изменить, не следует из-за этого переживать, ваше утраченное здоровье и нервы не помогут разрешить ситуацию.