

Психологическое здоровье человека

– это не только душевное, но и личностное здоровье, умение чётко оценивать ситуацию, правильно действовать, принимать себя и окружающих, быть в хорошем расположении духа, проявлять креативность в решении жизненных задач.

Компоненты психологического здоровья:



Аксеологический

Характеризуется положительным отношением к себе другим людям

Инструментальный

Владение рефлексией, как средством самопознания

Потребностно-мотивационный

Потребность в саморазвитии, воспитание конкурентоспособной личности

Основные критерии психологического здоровья

- ✓ Адекватное восприятие окружающей среды
- ✓ Осознанное совершение поступков
- ✓ Активность
- ✓ Работоспособность
- ✓ Целеустремленность
- ✓ 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 – это 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, болтовня с позитивными людьми, шопинг и т.д.
- ✓ 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. Рекомендуются 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.



Психологическое здоровье – это не состояние непрерывного блаженства, а взаимодействие как отрицательных, так и положительных эмоций и настроений.

Что нам помогает сохранять психологическое здоровье?

1. Ароматерапия 2. Цветотерапия



3. Хобби



4. Арт-терапия



5. Спорт 6. Творчество



7. Танцы



8. Медитация



Тест на психологическое и эмоциональное здоровье.

Выберите эфирное масло, запах которого хотите ощутить сейчас больше всего: лаванда, корица, мята, герань.

Лаванда – означает, что вам нужно отдохнуть. Она поможет избавиться от бессонницы, истерии, снизит агрессию.

Корица – показывает, что возможно у вас сейчас нет сил, корица снимет депрессивное состояние, избавит от чувства одиночества и страха.

Мята – означает, что у вас бывают спады жизненных сил. Мята снимет нервное напряжение, восстановит силы, повысит активность.

Герань – показывает, что вас беспокоит беспричинная раздражительность. Герань улучшит настроение, устранил зависимость от чужого мнения, чувство страха.

Цветовая культура

Белый цвет может уменьшить психическое напряжение, но быстро утомляет;

Серый – успокаивает;

Черный - «давит», страшит, но в малых дозах помогает сосредоточиться.

Красный цвет возбуждает, воодушевляет, но при этом учащает дыхание и пульс, а на лиц слабых и уставших он действует раздражающе.

Коричневый цвет - в большом количестве может вызвать апатию.

Зеленый и синий цвета успокаивают и усыпляют; Желтый - дает надежду, помогает мечтать и фантазировать.

Голубой цвет делает человека более миролюбивым и безмятежным;

Фиолетовый вызывает скрытую активность, повышает внушаемость.

Как сохранить психологическое здоровье?



Ваше здоровье – есть итог ваших отношений к себе и окружающим!