

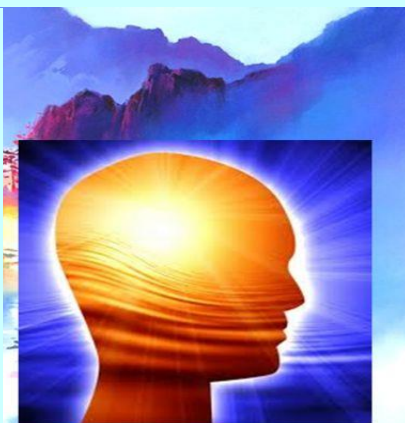


Всемирный день психического здоровья 10 ОКТЯБРЯ



Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только просто отсутствие болезней или каких-то физических дефектов.

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить весомый вклад в жизнь своего общества.



Быть психически здоровым:

- ✚ Жить настоящим
- ✚ Быть открытым своим эмоциям и чувствам
- ✚ Жить творчески и созидать
- ✚ Воспринимать любую ситуацию как полезный опыт собственной жизни
- ✚ Открывать себя в новой деятельности, не боясь неудач
- ✚ Принимать на себя ответственность за все происходящее с вами
- ✚ Уважать себя и других
- ✚ Реализовывать себя как духовно-нравственную личность и индивидуальность

Критерии психического здоровья:

- ✚ Сознание себя полноценно функционирующей личностью в жизни современного общества
- ✚ Чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях
- ✚ Критичность к себе и своей собственной психической деятельности и ее результатам
- ✚ Адекватное реагирование на происходящее в окружающем мире
- ✚ Способность управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами
- ✚ Способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы
- ✚ Способность изменять поведение в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств

Существуют два основных признака, по которым можно судить о психическом здоровье:

Позитивное настроение, в котором находится человек

- ✓ Полное спокойствие
- ✓ Уверенность в своих силах
- ✓ Вдохновение

Высокий уровень психических возможностей

Благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций, связанных с переживанием тревоги, страхом

Рекомендации по сохранению психологического здоровья:

- Стремитесь к максимальной, но доступной для вас жизненной цели.
- Отдыхайте еще до того, как успеете устать.
- С помощью глубокого и ритмического дыхания можно успокоить нервы, снять напряжение.
- Обратите внимание на хорошее питание и сон.
- Откажитесь от вредных привычек (курение, алкоголь и др.).
- Не противодействуйте стрессу, а используйте его энергию в интересах личностного роста – управляйте стрессом.
- Создайте вокруг себя порядок (красоту и гармонию).
- Будьте физически активны.
- Постоянно создавайте в своем воображении зону психической безопасности, комфорта и отдыха.
- Подарите себе энергию позитивного мышления.
- Овладевайте умением все делать на грани приятного.
- Делайте ваш досуг как можно более разнообразным.
- Прощайте и забывайте!
- Улыбайтесь!

ДЕРЖИТЕ СТРЕСС ПОД КОНТРОЛЕМ!
ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЗАЛОГ ПОЛНОЦЕННОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ!



МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧЕЧЕНСКОЙ РЕСПУБЛИКИ
«РЕСПУБЛИКАНСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»

