

Как СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?



Всемирная организация здравоохранения

характеризует **психическое здоровье**, как:

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.

В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия и эффективного функционирования для человека и для сообщества.

Это основное понятие психического здоровья соответствует его широким и разнообразным интерпретациям в разных культурах

Стресс – состояние

психического напряжения,
возникающее у человека в
процессе деятельности в
наиболее сложных, трудных
условиях, как в повседневной
жизни, так и при особых
обстоятельствах.



Качественные свойства стресса:

- Неспецифичность
- Системность
- Адаптивность
- Универсальность

Виды стресса:

1.

- **эустресс**
(положительный)
- **дистресс**
«отрицательный» стресс;

2.

- физический стресс
- психологический стресс

**Основоположником науки о
стрессе
являлся Ганс Гуго Бруно Селье.**

Причины стресса:

● 1. Личностные:

- **физические факторы:** травмы, заболевания, лишения пищи, жилья, комфорта, движения и др.
- **эмоциональные:** затяжные реакции гнева, печали, страха, эйфории
- **интеллектуальные:** недостаток или избыток информации, недостаток профессионализма
- **нравственные:** крушение идеалов, несоответствие образа жизни важным ценностям
- **целевые, мировоззренческие:** утеря цели и смысла жизни

Причины стресса

2. Межличностные:

семейно-бытовые:

- ситуация разногласий в семье и в быту

производственные:

- противоречия между начальником и подчиненными, сотрудниками,
- ситуация неуспеха в выполнении работы



Причины стресса:

3. Групповые:

- **общественные:** трудности в отношениях с чиновниками, противостояния членов общественных движений и официальных властей (администрация, суд и т.д.)
- **национальные:** столкновения представителей разных национальностей
- **войны, теракты, природные катаклизмы**

Стрессовая ситуация при типе стрессов

7 глобальных проблем человечества



КРИЗИС ЦЕЛЕЙ
Кризис
общечеловеческой
парадигмы развития



Возможность
гибели
человечества



**КРИЗИС ЦЕННОСТНЫХ
ОРИЕНТИРОВ РАЗВИТИЯ ЧЕЛОВЕКА**

Кризис отношений цивилизации с царствами
природы. Дезинтеграция
экосистемы планеты

**КРИЗИС НЕРАВНОМЕРНОСТИ СОЦИАЛЬНО-
ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

Рост терроризма.
Угроза мировой
войны



КРИЗИС ОБЩЕЙ КУЛЬТУРЫ



Примитивизация идеалов
во всех сферах жизни

КРИЗИС НАУКИ
Усиление технократических
тенденций

Безответственное использование
интеллектуального потенциала
человечества

**КРИЗИС ЗДОРОВЬЯ ЦИВИЛИЗАЦИИ
ДЕМОГРАФИЧЕСКИЙ КРИЗИС**

Эпидемии, наркомания,
алкоголизм



ЭКОЛОГИЧЕСКИЙ КРИЗИС
Истощение природных ресурсов
Перегрузка биосферы
отходами производства
и бытовыми



Различают **три стадии при стрессе:**
мобилизация, сопротивление и
1 стадия – мобилизации
истощение

В ответ на действие стрессора **возникает**
тревога.

Эта реакция **мобилизует организм, готовит**
его к срочной защите:

Увеличивается частота сердечных
сокращений, поднимается кровяное давление,
замедляется пищеварение, кровь приливает к
мышцам.

1 стадия – мобилизации

Человек готов к действиям по защите своей жизни и здоровья, так как в результате происшедших физиологических изменений кратковременно **улучшаются возможности и деятельность организма**

Но долгое пребывание в таком состоянии **может привести к различным нарушениям функций организма**

2-я стадия – сопротивления

Когда непосредственная опасность для человека минует, его организм переходит в стадию сопротивления.

На этой стадии **стресс снижается до более низкого уровня**

В этот период организм обладает повышенной и длительно сохраняющейся способностью **переносить действия стрессоров**



Если **уровень стресса слишком долго**
остается на высоком уровне, наступает стадия
истощения.

Сильный стресс обуславливает
значительную потерю энергии организма и
создает такие физиологические условия, при
которых способность организма
противостоять стрессорам уменьшается.

3-я стадия – стадия

истощения

Симптомы сильного стресса:

нервозность, смутная тревога, быстрая утомляемость, раздражительность, головные боли, бессонница, потеря аппетита и др.

Человек страдает от полного упадка физических и духовных сил



Таким образом, **стресс не всегда приносит**

вред.

При умеренном стрессе разум и тело человека функционирует наиболее эффективно и делают организм готовым к оптимальному режиму работы, обеспечивается достижение поставленных целей без истощения жизненных сил организма.

Высокий уровень стресса может оставаться положительным только очень короткое время

Депрессия

- (от лат. *Deprimo* – «давить», «подавить») психическое расстройство, характеризующееся «депрессивной триадой»: снижением настроения и утратой способности переживать радость (ангедония), нарушениями мышления и двигательной заторможенностью (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее и т. д.), а также **сниженной самооценкой** (потеря своей значимости, интереса к жизни и привычной деятельности).
- Субъективно человек в состоянии депрессии испытывает, прежде всего, тяжелые, мучительные эмоции и переживания: подавленность, тоску, отчаяние.

Как проявляется депрессия?

- Влечения, мотивы, волевая активность резко снижены.
- Характерными являются мысли о собственной ответственности за разнообразные неприятные, тяжелые события, происшедшие в жизни или жизни близких людей.
- Чувство вины за события прошлого и ощущение беспомощности перед лицом жизненных трудностей сочетаются с чувством бесперспективности. Самооценка резко снижена.
- Измененным оказывается восприятие времени, которое течет мучительно долго.

Всемирная Организация Здравоохранения (ВОЗ)

сравнивает депрессию с эпидемией, охватившей все человечество

- На 51-й сессии ВОЗ было объявлено: «Депрессия уже вышла на первое место в мире среди причин неявки на работу, на второе – среди болезней, приводящих к потере трудоспособности.
- Если не будут приняты соответствующие меры, то к 2020 году депрессия выйдет на первое место в мире среди всех заболеваний, обогнав сегодняшних лидеров – инфекционные и сердечно-сосудистые заболевания.

- Уже сегодня она является самым распространенным заболеванием, которым страдают женщины.
- От 45 до 60% всех самоубийств на планете совершают больные депрессией. Специальные исследования показали, что у 60% больных, обращающихся в поликлиники, обнаруживают депрессивные расстройства различной степени тяжести»

Вопрос:

Как вы справляетесь с сильным напряжением, чувством усталости, подавленным настроением?

Что вы используете для регуляции своего состояния?

МЕТОДЫ	СРЕДСТВА НЕЙТРАЛИЗАЦИИ СТРЕССА – здоровые действия, восполняющие необходимость поддержки
физические методы	баня, закаливание, водные процедуры, общение с природой и т. д.
биохимические методы	Фармакотерапия, фитотерапия, ароматерапия, использование БАД, витаминовых комплексов и т. д.
физиологические методы	массаж, мышечная релаксация, дыхательные техники, физические упражнения

Методы и средства нейтрализации стресса

психологические методы

аутотренинг, визуализация, развитие навыков целеполагания, позитивное мышление, совершенствование поведенческих навыков, групповая и индивидуальная психотерапия и т. д.

поведенческие

Многообразие и расширение сферы интересов и досуга как творческий аспект (позитивные эмоции), общения, смена места и вида деятельности

Реализация в коллективах (семейный, родственник, трудовой, дружеский) – как формирование глубоких и надежных отношений, дающих удовлетворяющие результаты

Формирование полноты жизни на 7 уровнях отношений с миром



А также, очень важно, **осознание иерархии потребностей, важных для полноты развития** и найти место в жизни для тех из них, которые до сих пор были мало проявлены - это долгосрочная профилактика стрессов, депрессии и кризисов в жизни!

Иерархии потребностей личности

