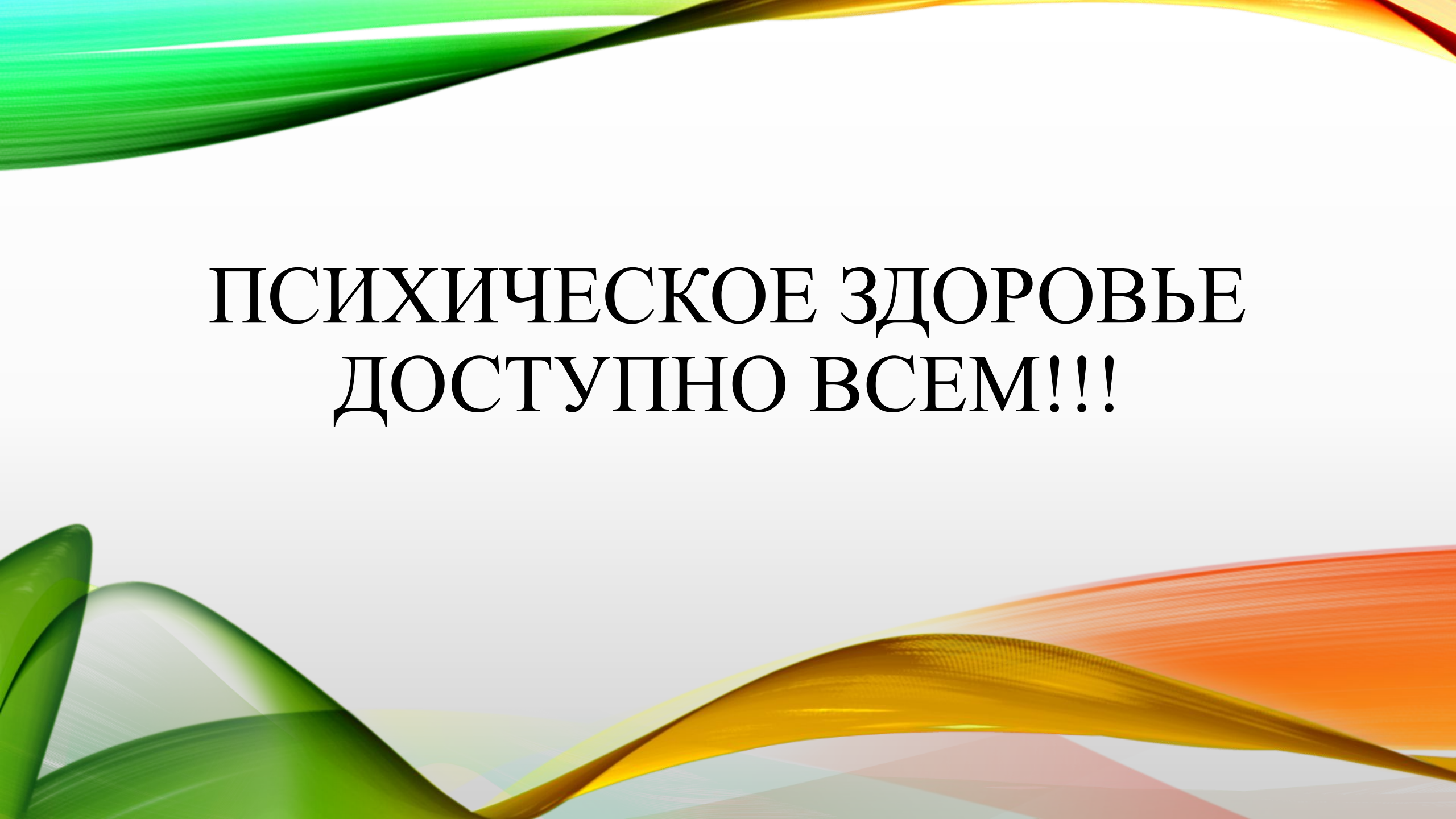
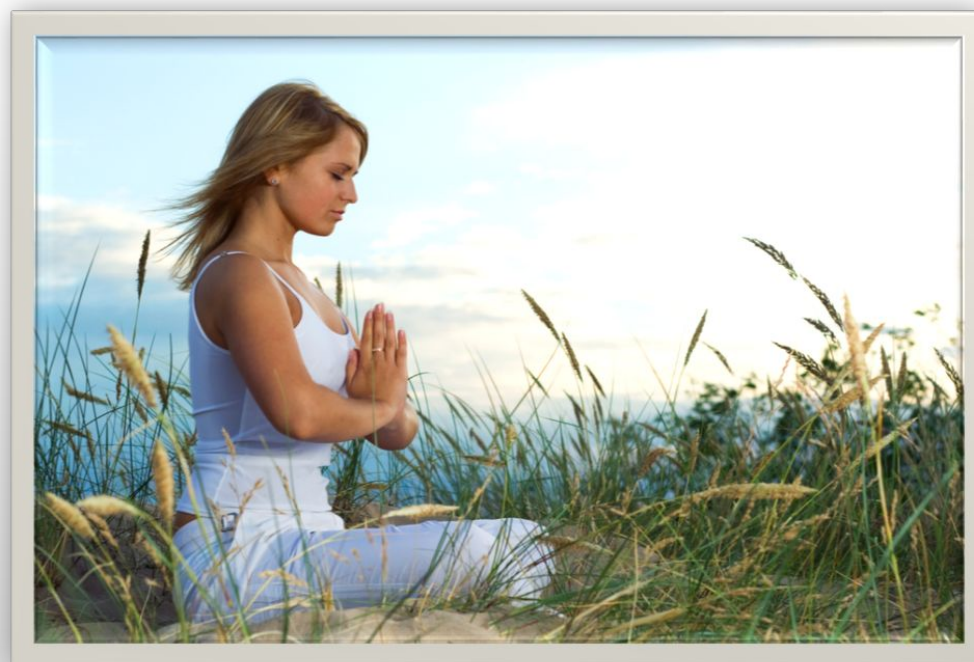




ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
ДОСТУПНО ВСЕМ!!!

Что такое психическое здоровье?

Психическое здоровье — это состояние благополучия, при котором человек способен реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.



Психологическое здоровье включает в себя разные компоненты жизнедеятельности человека:

Состояние
психического
развития
ребенка, его
душевного
комфорта.

Адекватное
социальное
поведение

Умение
понимать
себя и других

Умение
делать выбор
и нести за
него
ответственно
сть

Более полная
реализация
потенциала
развития в
разных видах
деятельности

Факторы, формирующие психическое здоровье и причины нарушений.

1) Внутренние факторы:

- наследственные заболевания;
- индивидуально-типологические особенности ВНД: сила, подвижность, уравновешенность НП, экстра-интровертированность, свойства темперамента;
- условия внутриутробного развития: нежелание или неготовность женщины к рождению, осложненная беременность (токсикоз, гипоксия, угроза выкидыша), беспокойство (нервное напряжение) матери, заболевания матери, не здоровый образ жизни матери (вредные привычки).

2) Условия раннего онтогенеза:

- процесс родов: задержка родов, преждевременные роды, родовые травмы;
- характер вскармливания: грудное или искусственное.

3) Внешние факторы:

- условия воспитания в семье: бытовые, социальное и психологическое благополучие, полная-неполная семья;
- условия воспитания в доме ребенка, детском доме, приемной семье;
- условия обучения в школе: взаимоотношения учитель-ученик, ученик-ученик, педагогические условия;
- развитие цивилизации - человеческий мозг не успевает за быстро изменяющимися технологиями;
- социальные условия жизни: город-село, экономическое благополучие, профессиональное благополучие;
- психоэмоциональные стрессы и психотравмы;
- увеличиваются риски чрезвычайных ситуаций: климатические, с развитием мировой цивилизации усиливаются глобальные стрессы;
- неоптимальный режим дня, уменьшение продолжительности сна; старение человечества в целом.

Основные нарушения психического здоровья

- **Психозы** – тяжелые нарушения с выраженными расстройствами поведения и психики (шизофрения, маниакально-депрессивный психоз, болезнь Альцгеймера, эпилепсия и др.).
- **Непсихотические психические расстройства** проявляются в нарушениях самочувствия, адаптации и физиологических функций (неврозы, психопатии, зависимость от психоактивных веществ и др.).
- **Умственная отсталость.**
- **Невроз** – это психогенное (конфликтное) заболевание, которое является проявлением личностной реакции на фрустрирующую ситуацию (неудовлетворение потребностей). Формы невроза: неврастения, невроз навязчивых состояний, депрессия.
- **Психосоматические расстройства** – нарушения функций различных органов и систем, в происхождении которых значительную роль играют психоэмоциональные факторы (вегетативные нарушения, артериальная гипертензия, бронхиальная астма, нейродермит и др.).
- Низкий уровень развития нейродинамических и психодинамических характеристик.
- Значительное усиление акцентуаций личности.
- Высокий и низкий уровень личностной и ситуативной тревожности, эмоционального состояния.



КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Для того, чтобы никогда не пришлось столкнуться с психическими заболеваниями, важно не лечить последствия, а предупреждать и предотвращать возможное наступление недуга.

Физическое и психическое состояние человека тесно взаимосвязаны. Существует несколько правил для поддержания здорового тела и духа:

- **Спорт и правильное питание.** Сбалансированный рацион и умеренная физическая нагрузка – залог крепких сосудов, нервной системы и сильного иммунитета.
- **Глубокий сон не менее 7-8 часов.** Сон способствует быстрому восстановлению организма, а соответственно, большей стойкости к стрессовым ситуациям.
- **Хобби, увлечение по вкусу.** Неоднократно доказано, что занятие любимым делом заставляет организм выделять «гормон радости».
- **Общение с интересными и позитивными людьми.** Положительно настроенный человек заряжает окружающих хорошей, качественной энергией, питая и себя, и других.
- **Умение и возможность выговориться.** Вредно скрывать негативные эмоции и замыкаться в себе. Накопленные из года в год обиды, недосказанность, непонимание и стресс могут вылиться в серьезные психические расстройства, последствия которых станут необратимыми и фатальными.

