

# Психологическое здоровье. Критерии психологического здоровья. Способы укрепления.

Выполнено : Дроздов М.А.

# Психологическое здоровье —

это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

# Критерии психологического здоровья:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и её результатам.
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств

# Способы укрепления психологического здоровья:

1. мероприятия в раннем детстве;
2. поддержка детей;
3. предоставление социально-экономических возможностей женщинам;
4. социальная поддержка пожилых людей;

5. программы, нацеленные на уязвимые группы населения, включая меньшинства, коренные народы, мигрантов и людей, пострадавших от конфликтов и стихийных бедствий;
6. мероприятия по укреплению психического здоровья в школах;
7. мероприятия по укреплению психического здоровья на рабочих местах;
8. стратегии в области жилищных условий;

9. программы по предотвращению насилия;
10. программы развития отдельных сообществ;
11. уменьшение масштабов нищеты и социальная защита неимущих;
12. антидискриминационные законы и кампании;
13. укрепление прав и возможностей лиц с психическими расстройствами и заботы о них.

Спасибо за  
внимание!