



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.
КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ЗДОРОВЬЯ. СПОСОБЫ УКРЕПЛЕНИЯ.**



ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Психологическое здоровье – состояние душевного благополучия (адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов).
- Физическое здоровье и психологическое здоровье взаимосвязаны. Мысли и эмоциональные реакции влияют на физическое здоровье.



КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- 1. Адекватное восприятие окружающей среды
- 2. Осознание совершаемых поступков
- 3. Активность
- 4. Работоспособность
- 5. Целеустремленность
- 6. Способность устанавливать близкие контакты
- 7. Полноценная семейная жизнь
- 8. Чувство привязанности и ответственности
- 9. Ориентация на саморазвитие



СПОСОБЫ УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- 1. Физическая активность (ходьба, бег, спортивные игры, аэробика и т.д.) каждый выбирает нагрузку для себя. Упражнения оказывают позитивное психологическое воздействие.
- 2. Правильное питание . Прием пищи должен быть спокойным и расслабленным процессом. Не стоит использовать еду как способ справиться со стрессом.
- 3. Полноценный сон. Это время когда организм восстанавливается, а мозг отдыхает. Сон позволяет телу и напряженным мышцам расслабиться после тяжелого дня.
- 4. Медитация осознанности. Это медитация, которая требует сосредоточения на настоящем моменте. Медленно дышать и наполняться позитивными мыслями.



- ▣5. Управление гневом. Умение бороться с гневом и негативными эмоциями. Есть определенные методы релаксации, такие как йога и медитация.
- ▣6. Избегать негативных людей вокруг себя.
- ▣7. Массаж. Обеспечивает крепкий и здоровый сон. Что положительно сказывается самочувствии и настроении.

