



# Психическое здоровье

Подготовили студентки 12 группы  
Лихачёва Наталья и Мельникова Марина

Психическое здоровье (духовное или душевное, иногда - ментальное здоровье) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал



Психически здоровый человек адекватно оценивает действительность, проявляет интерес к окружающему миру, согласовывает свое поведение и реакцию на происходящее с условиями среды, способен к самоанализу и рефлексии.



Чем характеризуется психическое  
здоровье?



# 1) Умение выстраивать отношения с окружающими



2) Умение любить, принимать человека таким, какой он есть



### 3) Желанием и способностью работать



## 4) Адекватной самооценкой



## 5) Способностью к рефлексии



Быть эмоционально и психически здоровым, это еще не значит, что вы не будете переживать плохие времена или не испытывать эмоциональные проблемы. Все мы проходим через разочарования, потери и изменения в своей жизни. Печаль, тревога и стресс, к сожалению все это обязательная часть жизни человека.

Разница в том, что люди с хорошим эмоциональным здоровьем имеют возможность оправиться от несчастья, травм и стресса. Эта способность называется *устойчивость*. Люди, эмоционально и психически здоровые имеют больше инструментов для совладения с трудными ситуациями. Они остаются целенаправленными, гибкими, творческими и в плохие времена, и хорошие.



# Улучшение психического и эмоционального здоровья



- В целях сохранения и укрепления психического и эмоционального здоровья, очень важно обращать внимание на собственные потребности и чувства. Не позволяйте [стрессу](#) и негативным эмоциям накапливаться. Старайтесь поддерживать баланс между ежедневными обязанностями и вещами, которые вы любите. Если вы заботитесь о себе, значит вы лучше подготовлены, для борьбы с вызовами которые иногда ставит наша жизнь.
- Забота о себе включает проведение мероприятий, которые естественно приводят к выбросу эндорфинов и способствуют хорошему настроению. В дополнение к физическим упражнениям, эндорфины также естественным образом освобождаются, когда мы:



1) Делаем вещи, которые положительно влияют на других.

2) Практика самодисциплины. Самоконтроль естественно вызывает чувство оптимизма и помогает вам преодолеть минуты отчаяния, беспомощности и другие негативные мысли.

2) Узнать или открыть для себя новые вещи. Думайте об этом как “интеллектуальной игре.” Попробуйте вступить в Книжный клуб, посетить музей и выучить новый язык.

3) Наслаждаться красотой природы или искусства. Исследования показывают, что просто прогулкой по саду можно понизить кровяное давление и уменьшить стресс.

4) Управлять своим уровнем стресса. Стресс серьезно влияет на психическое и эмоциональное здоровье, поэтому очень важно держать его под контролем. Хотя не все стрессоры можно избежать, стресс-менеджмент стратегии могут помочь вам привести все в равновесие.

