



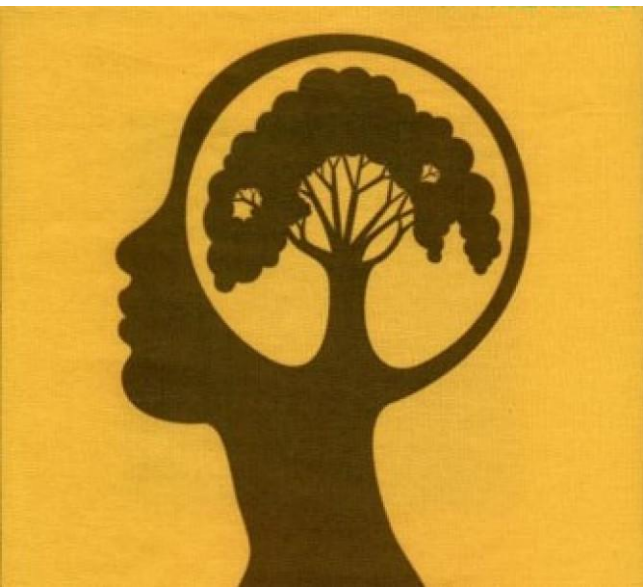
Психическое здоровье

Работу выполнила
студентка 4 курса
41 группы

Гусева Надежда Евгеньевна

Что такое психическое здоровье?



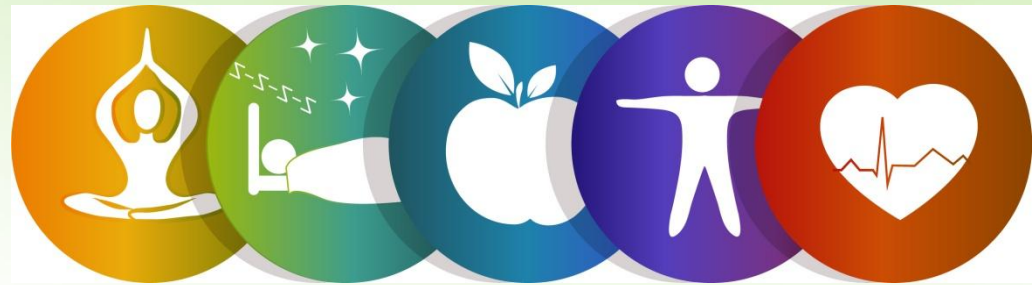


ВОЗ определяет психическое здоровье (духовное или душевное, иногда – ментальное здоровье, от англ. mental health) следующим образом:

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.

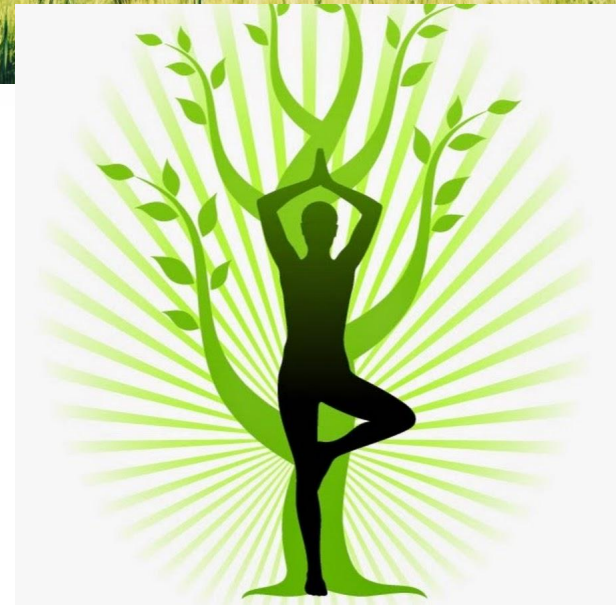
Критерии определения психического здоровья

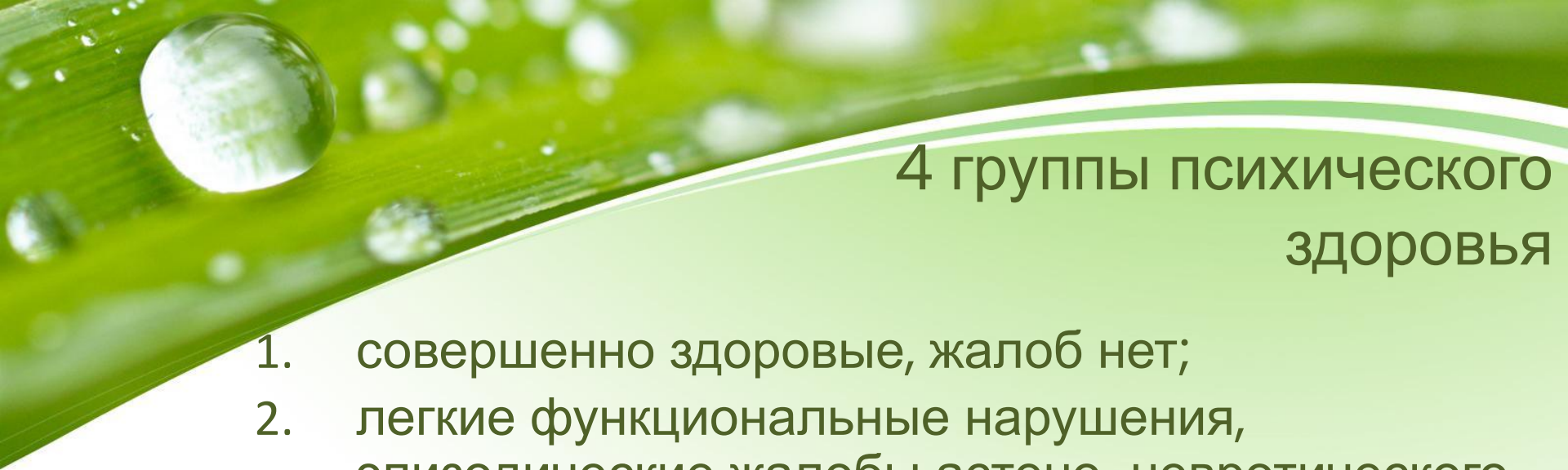
- осознание непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;



Критерии определения психического здоровья

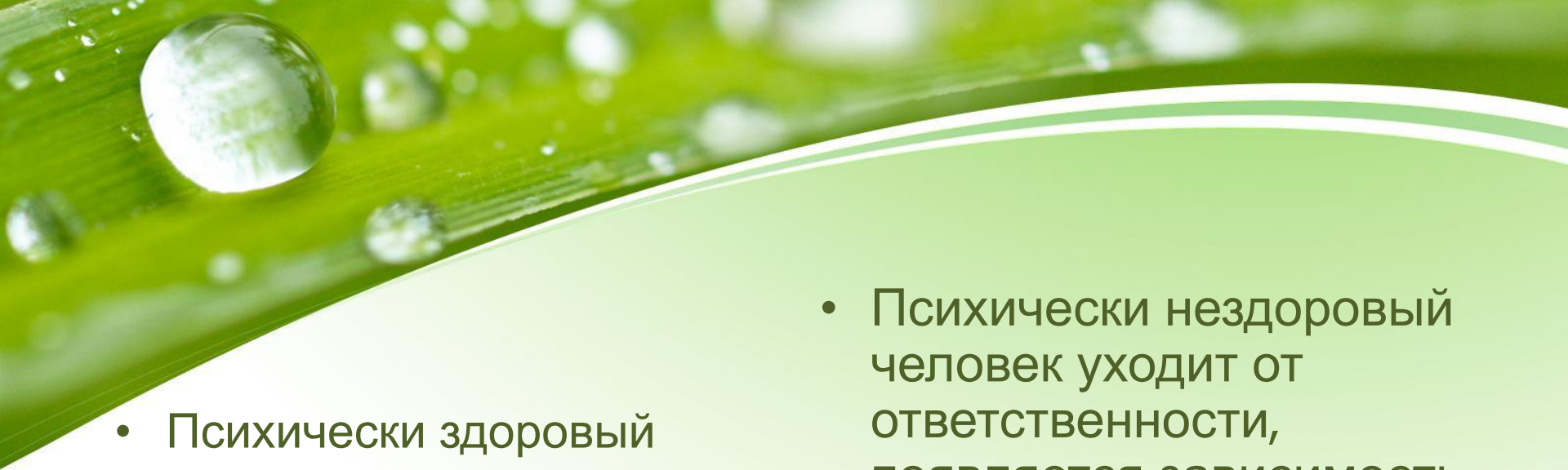
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.





4 группы психического здоровья

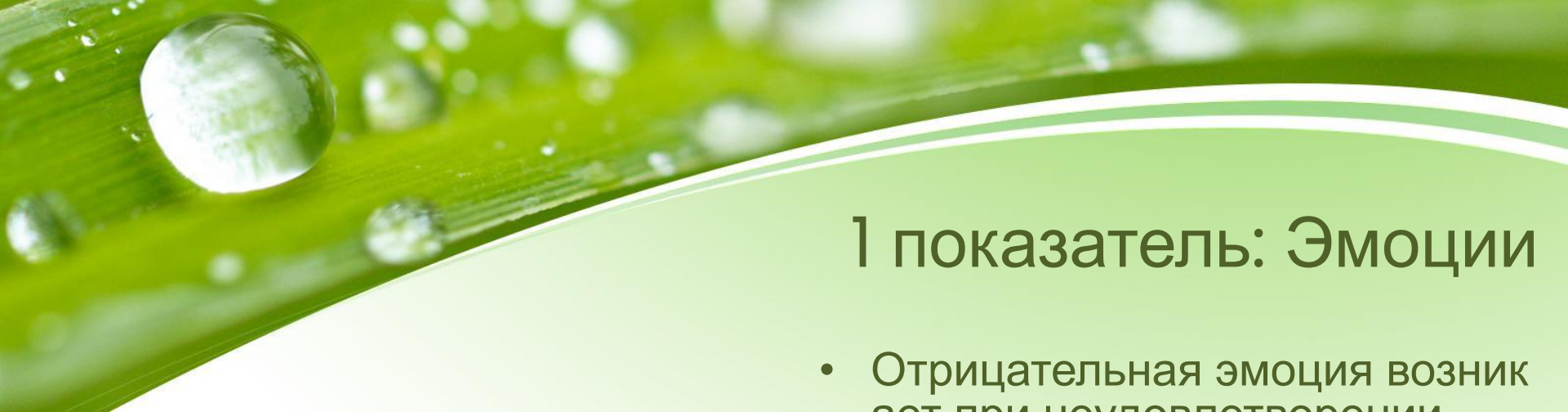
1. совершенно здоровые, жалоб нет;
2. легкие функциональные нарушения, эпизодические жалобы астено-невротического порядка, обусловленные конкретной психотравмирующей ситуацией;
3. доклиническое состояние и клинические формы в стадии компенсации, жалобы астеновегетативного порядка вне психотравмирующей и трудной ситуации, перенапряжение механизмов адаптации;
4. клинические формы заболеваний в стадии субкомпенсации, недостаточность и поломка механизмов адаптации.

- 
- 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.

- Психически нездоровый человек уходит от ответственности, появляется зависимость от вредных привычек, пассивен, наблюдается повышенная тревожность, утрата веры в себя, враждебен по отношению к окружающим.



Показатели психического здоровья



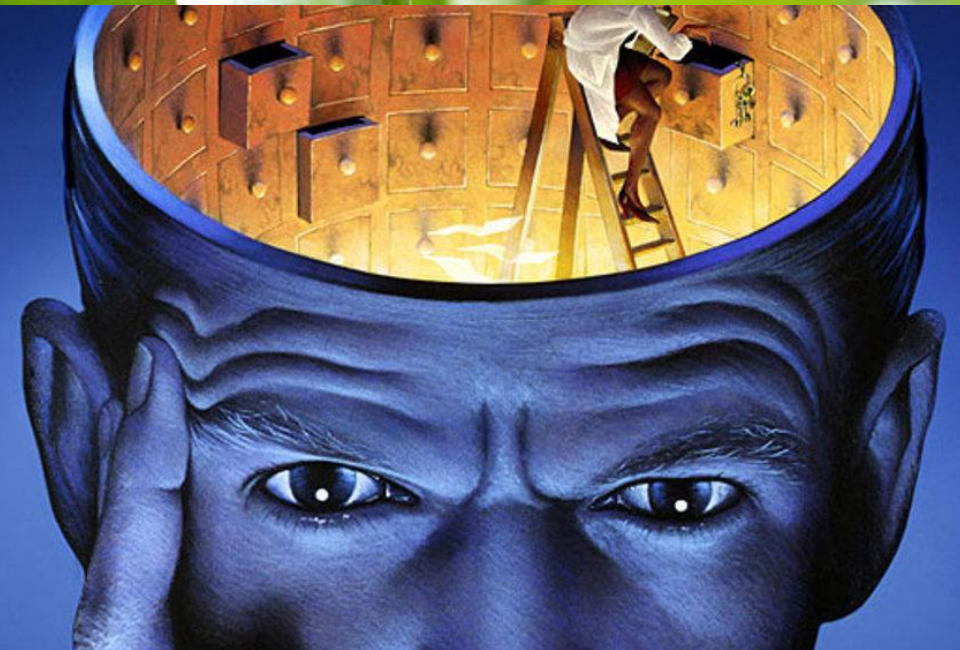
1 показатель: Эмоции

- Эмоции – это обобщенные чувственные реакции, возникающие в ответ на разнообразные по характеру экзогенные исходящие из окружающей среды и эндогенные исходящие из собственных органов и тканей сигналы, обязательно влекущие за собой определенные изменения в физиологическом состоянии организма.
- Отрицательная эмоция возникает при неудовлетворении потребности, при чрезмерно сильных психических нагрузках. Положительная эмоция – это сигнал об удовлетворении потребности. Обычно отрицательные эмоции сильнее и продолжительнее положительных.



2 показатель: Мышление

- Мышление представляет собой порождение нового знания, активную форму творческого отражения и преобразования человеком действительности. Теоретическим понятийным мышлением человек пользуется в процессе решения задачи, обращается к понятиям, выполняет действия в уме, делает суждения или умозаключения, непосредственно не имея дела с опытом, получаемым при помощи органов чувств. Теоретическое образное мышление используется для решения задачи в виде образов, которые или непосредственно извлекаются из памяти, или творчески воссоздаются воображением. При наглядно-образном мышлении мыслительный процесс состоит в непосредственной связи восприятия мыслящего человека с окружающей действительностью. Особенностью наглядно-действенного мышления является то, что сам процесс мышления представляет собой практическую преобразовательную деятельность, осуществляемую человеком с реальными предметами.



3 показатель: Память

- Впечатления, которые человек получает об окружающем мире, оставляют определенный след, сохраняются, закрепляются, а при необходимости и возможности – воспроизводятся памятью.
- 3 вида памяти:
- произвольная,
- Логическая;
- опосредствованная.

4 показатель: Темперамент

Холерик

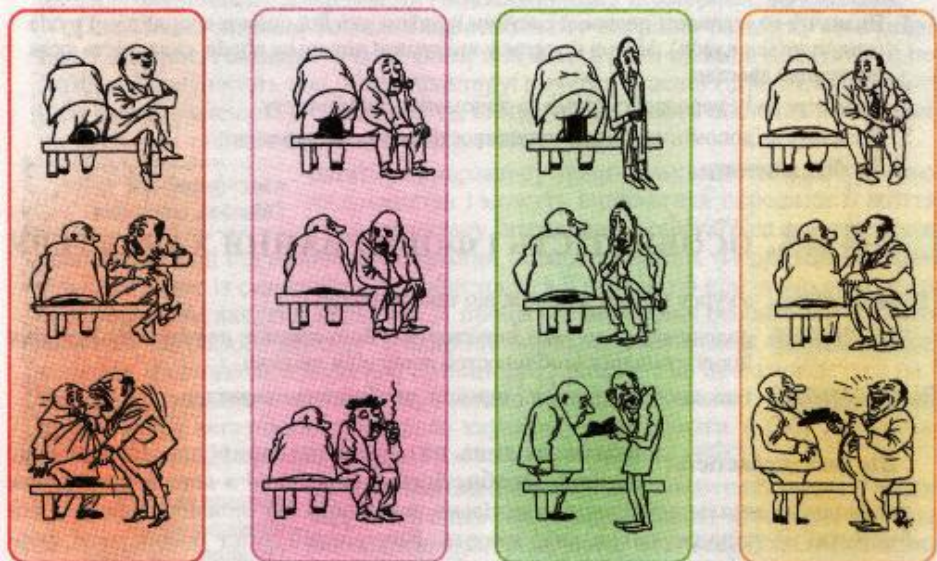
Сангвиник


Флегматик

Меланхолик




Темперамент – совокупность психодинамических свойств индивида – сила, подвижность и уравновешенность мозговых процессов, получаемых по наследству и являющихся физиологической основой характера. Его определяют индивидуальные особенности психических процессов – внимание, эмоциональность, воображение, память, моторика. Галеном еще во II в. до н. э. было выделено четыре основных типа темперамента: холерический, сангвинический, флегматический и меланхолический.




- 
- Характер – это совокупность устойчивых индивидуальных особенностей личности, складывающаяся и проявляющаяся в деятельности, общении и обуславливающая типичные для нее способы поведения.

5 показатель: Характер

- Чрезмерное усиление отдельных черт, выражающееся в избирательной уязвимости личности, называется акцентуацией. Акцентуация личности связана в основном с особенностями темперамента, оформляется в подростковом возрасте, затем постепенно сглаживается, проявляясь в психотравмирующих ситуациях.



**Почему важно уделять
внимание своему
психическому здоровью?**



«Все болезни от нервов».

- Когда у человека грипп или простуда, он принимает таблетки, микстуры, проходит курс лечения. Однако в состоянии стресса, чувства тревоги он не предпринимает ничего.



1 причина

- Существует тесная взаимосвязь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья (нарушение сна, ослабление иммунной системы).





- ## 2 причина
- Нарколог, психиатр, доктор медицинских наук Д. Сэк отмечает, что люди, которые заботятся о психическом здоровье, как правило, достигают больших успехов в карьере и зарабатывают больше.





3 причина

Психическое здоровье очень важно в плане коммуникации, в первую очередь, в семье. Оно позволяет поддерживать здоровую атмосферу в среде близких людей, правильно воспитывать детей, давая им необходимую заботу и психологическую модель для подражания.



4 причина

Психически здоровые люди реже подвержены влиянию негативных социальных факторов, и реже совершают противозаконные действия.



5 причина



- В 2012 г. в «British Medical Journal» были опубликованы результаты исследования, согласно которым средняя продолжительность жизни психически здоровых людей выше, чем у людей с расстройствами. Более того, риск умереть от заболеваний сердечно-сосудистой системы на 94% выше у тех, кто подвержен постоянной депрессии и чувству тревоги и не может с ними справиться.



Спасибо за внимание!

