

Психологическое здоровье. Критерии
психологического здоровья. Способы укрепления.

- Психологическое здоровье — оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности.
- Психически здоровый человек: разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами .
- Психическое здоровье описывает личность в целом, имеет отношение к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам, а также проявлению человеческого духа.

- Критерии психического здоровья:
- Адекватность восприятия окружающей среды
- Интерес к самому себе
- Общественный интерес
- Гибкость, пластичность мысли
- Творчество
- Стремление быть объективным и рациональным
- Принятие самого себя
- Склонен к разумному риску
- Способен быть ответственным за свою вину, недостатки, поступки

- Способы укрепления психического здоровья:
- Питание
- Трудовая деятельность
- Сон
- Дыхание (медитации)
- Творчество (хобби)
- Самообразование и саморазвитие
- Умение расслабляться и радоваться жизни

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Красноярск 2018

Студент: Керимов Э.
В