

Критерии психического здоровья

Здоровье

- это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие физических дефектов или болезней.

Психологическое здоровье

Психологическое здоровье человека связано с особенностями личности, является важной составляющей социального самочувствия человека, с одной стороны, и его жизненных сил, с другой.

Критерии психического здоровья:

- ❖ психическое равновесие,
- ❖ гармоничность организации психики и ее адаптивные возможности;
- ❖ способность адекватного восприятия окружающей среды и осознанного совершения поступков,
- ❖ целеустремленность, работоспособность, активность;
- ❖ полноценность семейной жизни,
- ❖ способность самоуправления поведением в соответствии с нормами,
- ❖ чувство ответственности за потомство и близких членов семьи,
- ❖ критический подход к обстоятельствам жизни;
- ❖ автономность личности, самоактуализация, уверенность в себе, необидчивость (умение освободиться от затаенных обид);
- ❖ независимость и естественность поведения;
- ❖ чувство юмора, доброжелательность, способность к адекватной самооценке;
- ❖ самообладание и способность радоваться.

Психологический климат

- Наличие внешней мотивации
- Стимуляция внутренней мотивации
- Взаимоотношения между учителем и учеником
- Взаимоотношения между учащимися
- Наличие эмоциональных разрядок

Здоровье

Зависит от :

- Отношения к нему
- Полноты знаний по сохранению здоровья
- Образа жизни

Саморегуляция

— это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В результате саморегуляции могут возникать три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Естественные приемы регуляции организма:

- смех, улыбка, юмор;
- размышления о хорошем, приятном;
- различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- наблюдение за пейзажем за окном;
- рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- вдыхание свежего воздуха;
- чтение стихов;
- высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ САМОВОЗДЕЙСТВИЯ

I. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность.

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением

Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

III. Способы, связанные с воздействием слова

Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма.

Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

- Самоприказы
- Самопрограммирование
- Самоодобрение

IV. Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений, впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Для усиления эффекта упражнений релаксаций, дыхательных и образных можно рекомендовать использование цвета.

Использование цвета

- Если Вы ощущаете, что Вам недостает жизненной энергии – смело используйте **красный цвет**;
- Если Вам не хватает чувства психологической свободы и умения приспособляться к внешним обстоятельствам - работайте с **оранжевым цветом**
- Желтый цвет** поможет Вам, если Вы чувствуете упадок сил и хотели бы получить заряд активности, если Вы находитесь в конфликте с самим собой;
- При равнодушии и чувстве апатии, при желании быть более открытым и более спокойным Вам поможет **зеленый цвет**;
- **Голубой цвет** следует использовать, если Вас тяготят ваши обязанности, если Вы действуете, не задумываясь о последствиях своих поступков;
- Если Вы проявляете излишнюю эмоциональность и не контролируете свои реакции, используйте **синий цвет**;
- **Фиолетовый цвет** оказывает большое влияние на область чувств, именно его надо использовать, если Вы часто по необъяснимым причинам испытываете горечь, чувствуете себя обманутым, вас мучают сомнения, и Вы впадаете в состояние депрессии.

Спасибо за внимание!