

Психическое здоровье старшекласников

Анкета родителей

Какой смысл Вы вкладываете в понятие здоровье?

- Здоровье – отсутствие заболеваний.
- Здоровье – умение осознавать свои потребности и удовлетворять их.

Что Вы понимаете под психическим здоровьем человека?

- Это собственная жизнеспособность индивида.

Если человек знает о приёмах поддержания здоровья, значит ли это, что он обязательно ведёт здоровый образ жизни?

- Нет. Многие школьники (да и взрослые люди) знают принципы здорового образа жизни, но не следуют им. Чтобы стать действенным фактором поведения, они должны стать убеждениями. А это - задача и семьи , и школы.

Что такое стресс?

- Это напряжение организма, направленное на преодоление возникающих трудностей.

От чего зависит сила и продолжительность стресса?

- Они очень велики у людей, ставящих перед собой недостижимые цели, пытаются контролировать события, которые от них никак не зависят, не способны корректировать свое поведение в соответствии с ситуацией.

Чем опасен стресс?

- Стресс нарушает наши отношения с другими людьми, создает проблемы в семье (а у детей в школе). Возрастает вероятность конфликтов, после которых человек мучается чувством ВИНЫ.

Что такое дистресс?

- Различают стресс мобилизирующий и стресс разрушительный, безусловно вредный для здоровья. Стресс переходит в дистресс в тех случаях, когда поиски выхода из тупика сменяется отказом от дальнейшей борьбы.