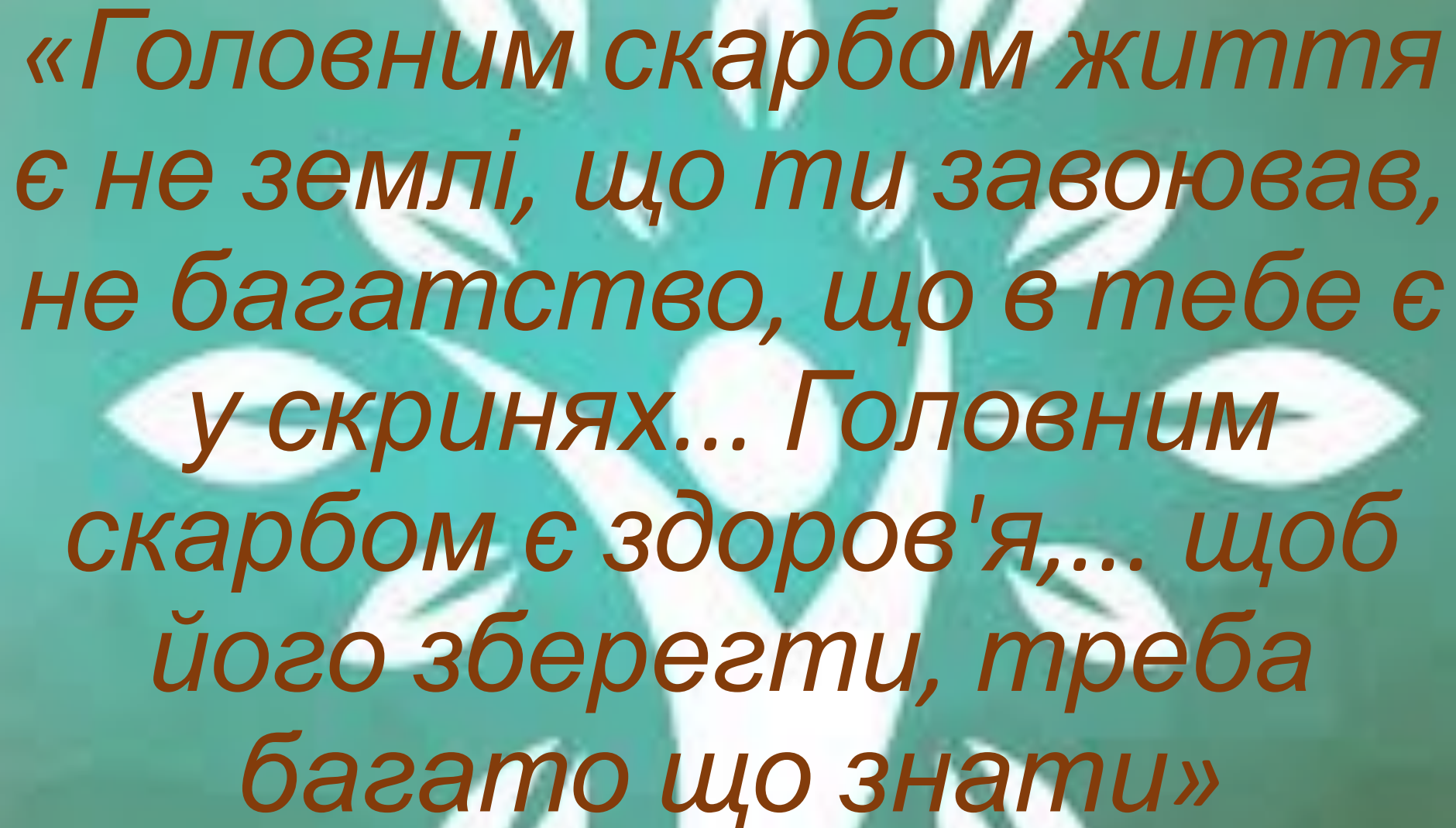




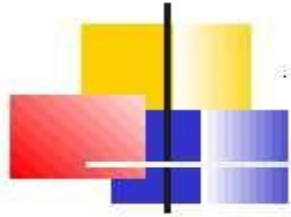
Психічне та фізичне здоров'я

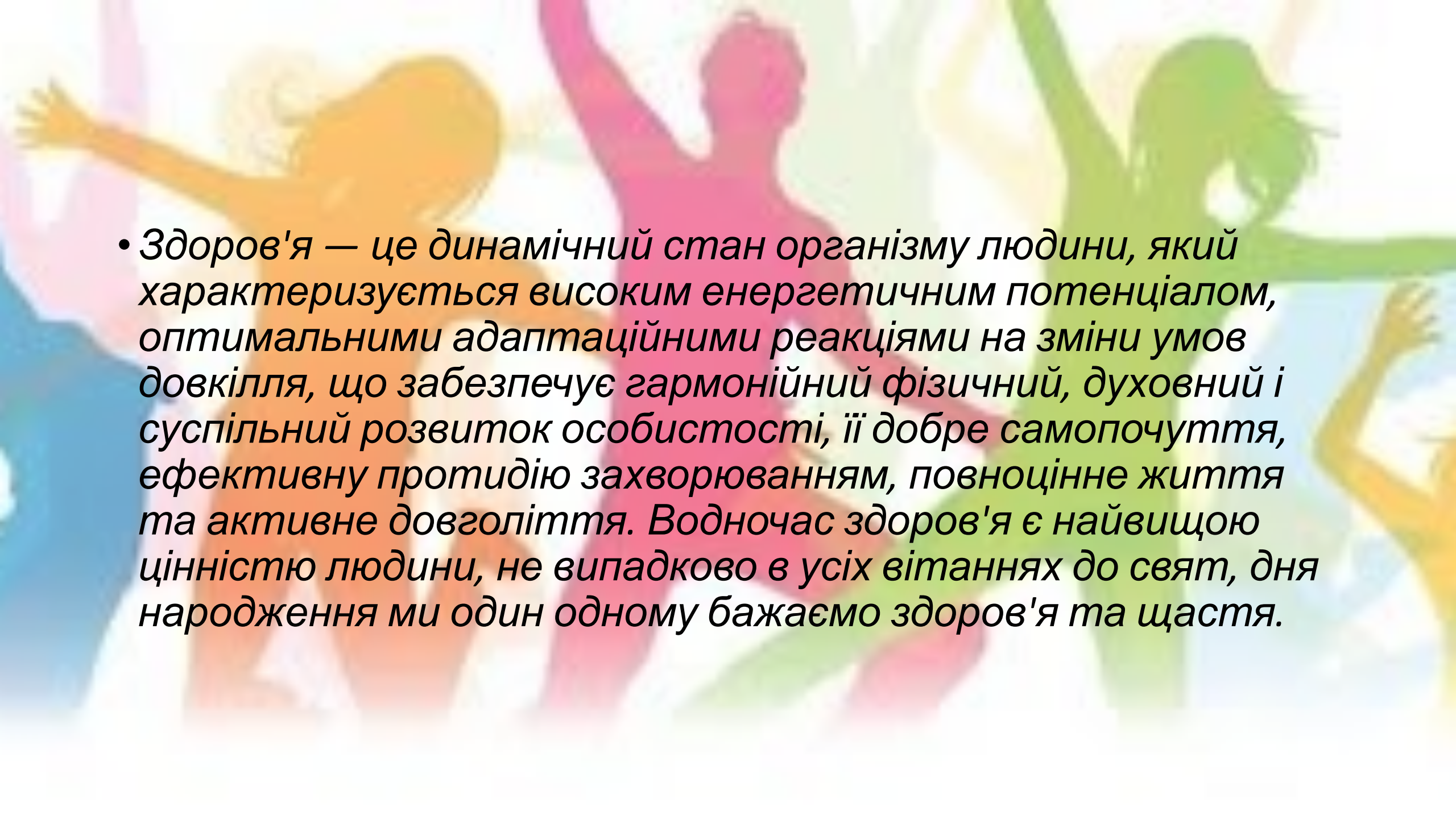
Виконав:
студент групи МТП-51
Білан Р.В.
Перевірів
доц. каф. механіки
Звізло І.С.

A stylized white floral graphic, possibly a daisy or similar flower, is centered on a teal background. The flower has a prominent central disk and several long, pointed petals radiating outwards. The text is overlaid on the flower and background.

*«Головним скарбом життя
є не землі, що ти завоював,
не багатство, що в тебе є
у скринях... Головним
скарбом є здоров'я,... щоб
його зберегти, треба
багато що знати»*

Сучасне уявлення про здоров'я



- 
- *Здоров'я — це динамічний стан організму людини, який характеризується високим енергетичним потенціалом, оптимальними адаптаційними реакціями на зміни умов довкілля, що забезпечує гармонійний фізичний, духовний і суспільний розвиток особистості, її добре самопочуття, ефективну протидію захворюванням, повноцінне життя та активне довголіття. Водночас здоров'я є найвищою цінністю людини, не випадково в усіх вітаннях до свят, дня народження ми один одному бажаємо здоров'я та щастя.*

Фізичне благополуччя

Добре фізичне самопочуття, енергія, бадьорість, здатність витримувати фізичні навантаження.

Інтелектуальне

Уміння вчитися й отримувати задоволення від навчання, здатність аналізувати проблеми й ухвалювати виважені рішення.

Емоційне

Здатність розуміти почуття — свої та інших людей, уміння долати невдачі, керувати стресами.

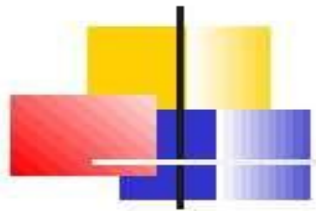
Духовне

Усвідомлення свого призначення і сенсу життя, сприймання загальнолюдських цінностей, залучення до культурної спадщини людства.

Психологічне благополуччя

Соціальне благополуччя

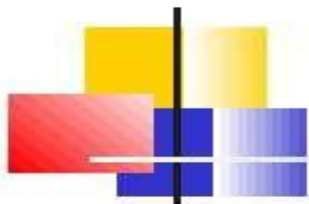
Задоволення соціальним статусом і якістю взаємин з оточенням, здатність ефективно спілкуватися та взаємодіяти з людьми.



Емоційно здорові люди вміють керувати своїми почуттями, емоціями та настроєм

Ознаками емоційно здорової людини є:

- пристосування й адаптація до різноманітного соціального психологічного оточення;
- дбайливе ставлення до власного здоров'я;
- відчуття цінності життя;
- співчуття до оточуючих і турбота про них;
- безкорисливість, неегоїстичність у стосунку до інших;
- здатність до глибоких почуттів в особистих стосунках (співпраця, дружба, кохання);
- уміння контролювати свої думки та тіло, що дозволяє зробити оптимальний (найкращий) вибір для здоров'я.



Ознаками інтелектуально здорової людини є:

- здатність використовувати свободу вибору дій та вміння застосовувати її для самовдосконалення;
- усвідомлена установка на позитивне мислення;
- уміння встановлювати й розвивати міжособистісні стосунки (творчі, дружні, родинні, сімейні, виробничі, інтимні);
- здатність із розумінням сприймати мотиваційні установки, думки та індивідуальність інших людей;
- уміння вибрати гармонійне співвідношення між розвитком логічного і творчого мислення відповідно до особливостей соціально-політичного середовища.



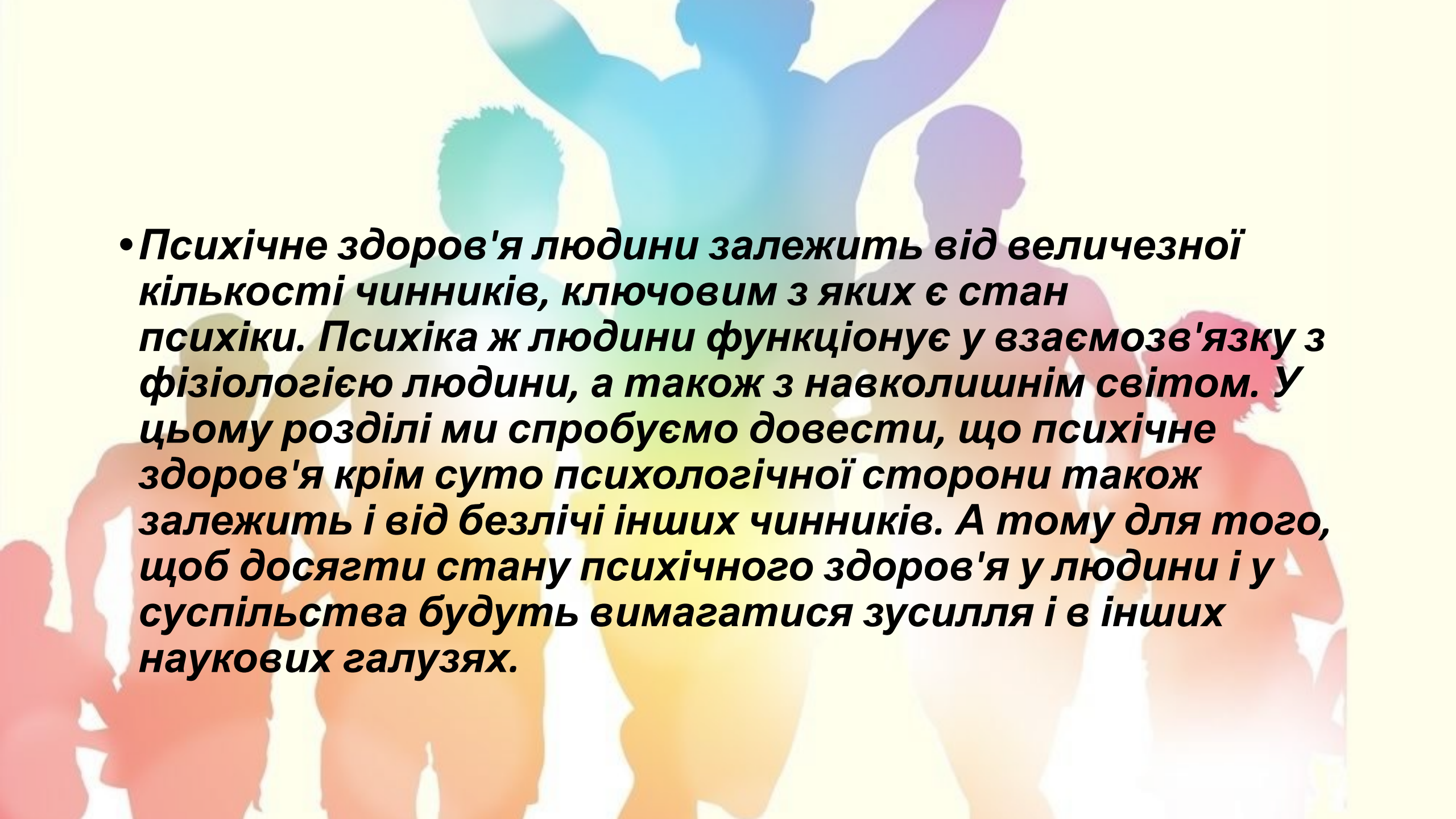
Вплив емоцій на фізичне здоров'я

- ***Емоційні хвилювання*** завжди супроводжуються більш-менш глибокими ***змінами діяльності нервової системи, серця, дихання, залоз внутрішньої секреції, м'язової системи.*** Залежно від сили і тривалості емоцій, особливо якщо вони негативні, реакція організму може супроводжуватися суттєвими розладами структури та функції внутрішніх органів і систем.

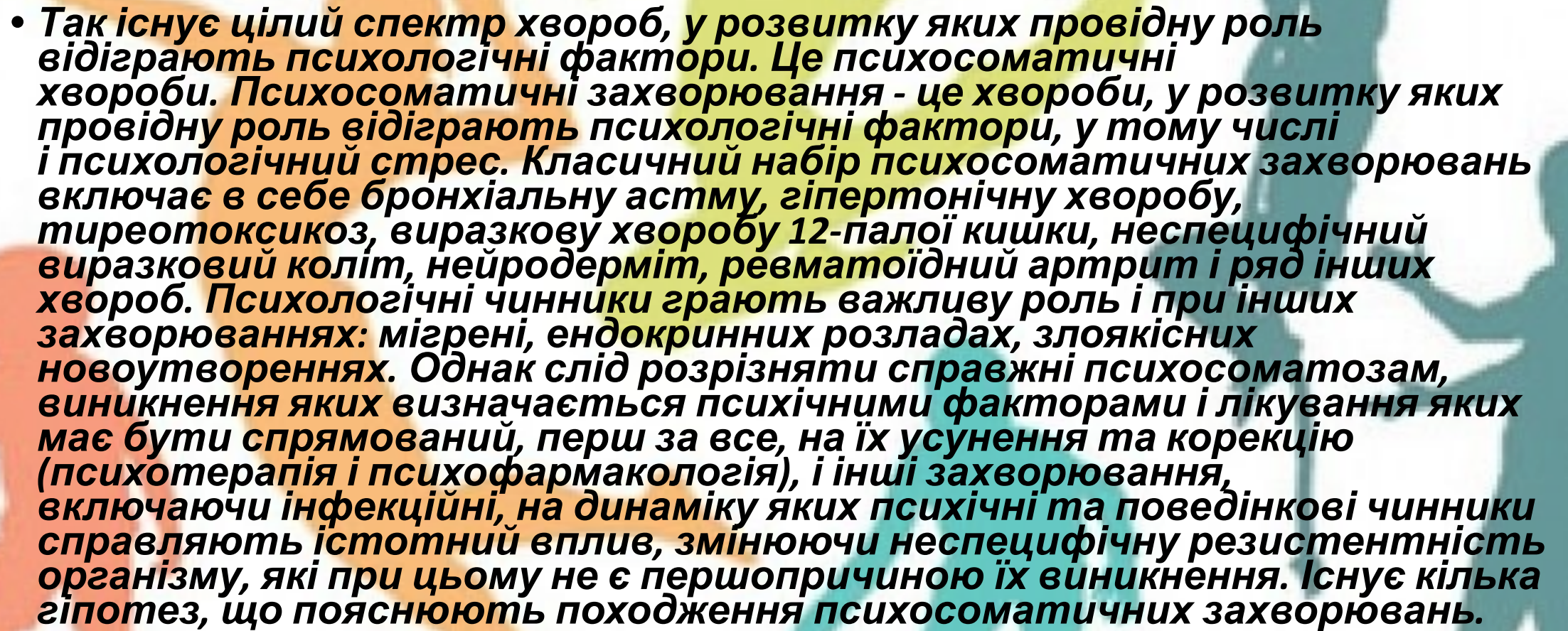
У літературі, як зарубіжній, так і вітчизняній, підкреслюється необхідність розглядати здоров'я не тільки як категорію медичну, але й соціально-психологічну і філософську

Такий підхід має сенс, оскільки людина – істота не стільки біологічна, скільки соціальна. Прояви її здоров'я або нездоров'я пов'язані не тільки з нормальним функціонуванням організму, а й обумовлені її психосоціальним благополуччям, ефективною соціально-психологічною адаптацією, власною реалізацією в оточуючому світі. Тому, категорія "здоров'я індивіда" може і повинна розглядатися у контексті постановки і вирішення цілого ряду питань, що стосуються психологічних характеристик особистості, зокрема проблеми її психічного здоров'я.

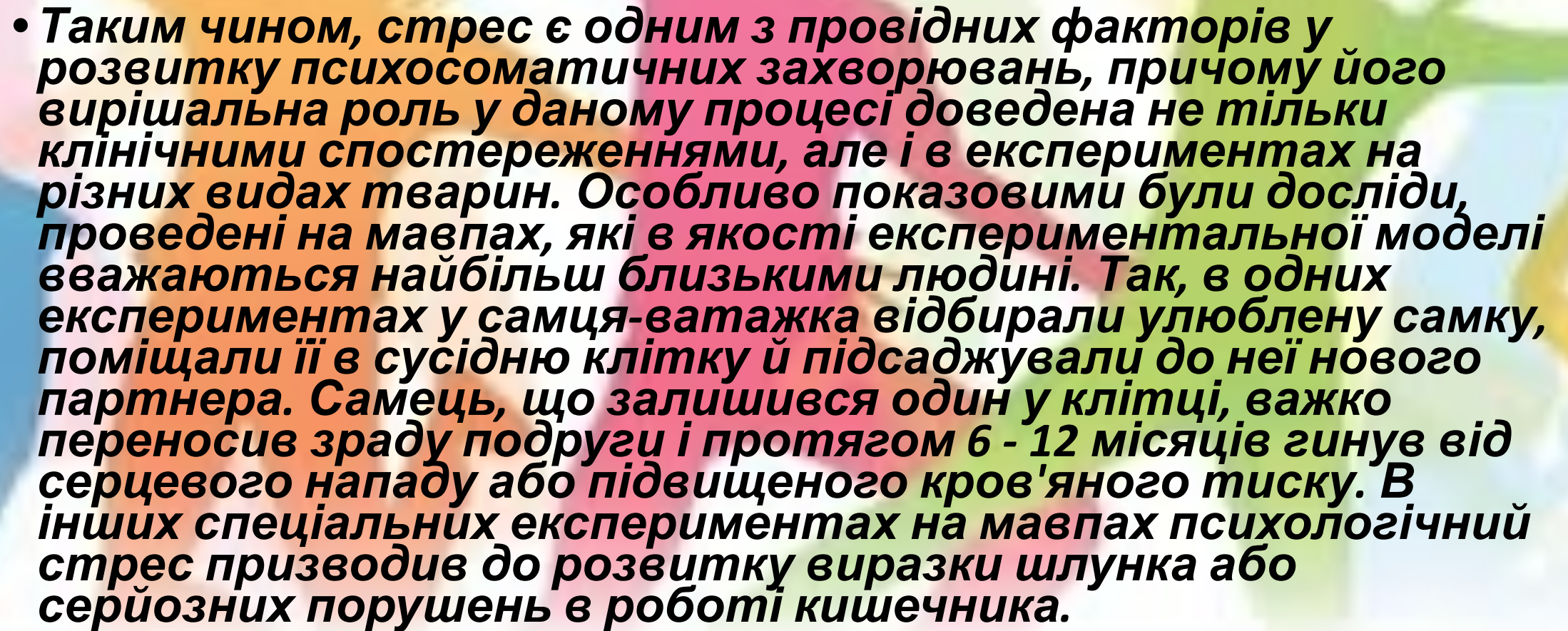
- **Для дослідження психічного здоров'я важливим є вивчення середовища проживання людини, яка є складним переплетінням соціальних і природних факторів. Сьогодні, як ніколи раніше людина живе в складному світі, в якому як це не парадоксально все створено, щоб полегшити його побутове життя (можливо, це один із парадоксів сучасного цивілізованого суспільства). На практиці це благополуччя надає людині «ведмежу» послугу, впливаючи несприятливо на його психіку. В даний час значна частина хвороб людини пов'язані з погіршенням екологічної обстановки в нашому середовищі проживання: забрудненнями атмосфери, води і ґрунту, недоброякісними продуктами харчування, зростанням шуму. Ось лише невеликий список факторів, що впливають на психіку людини і на його психічне здоров'я.**



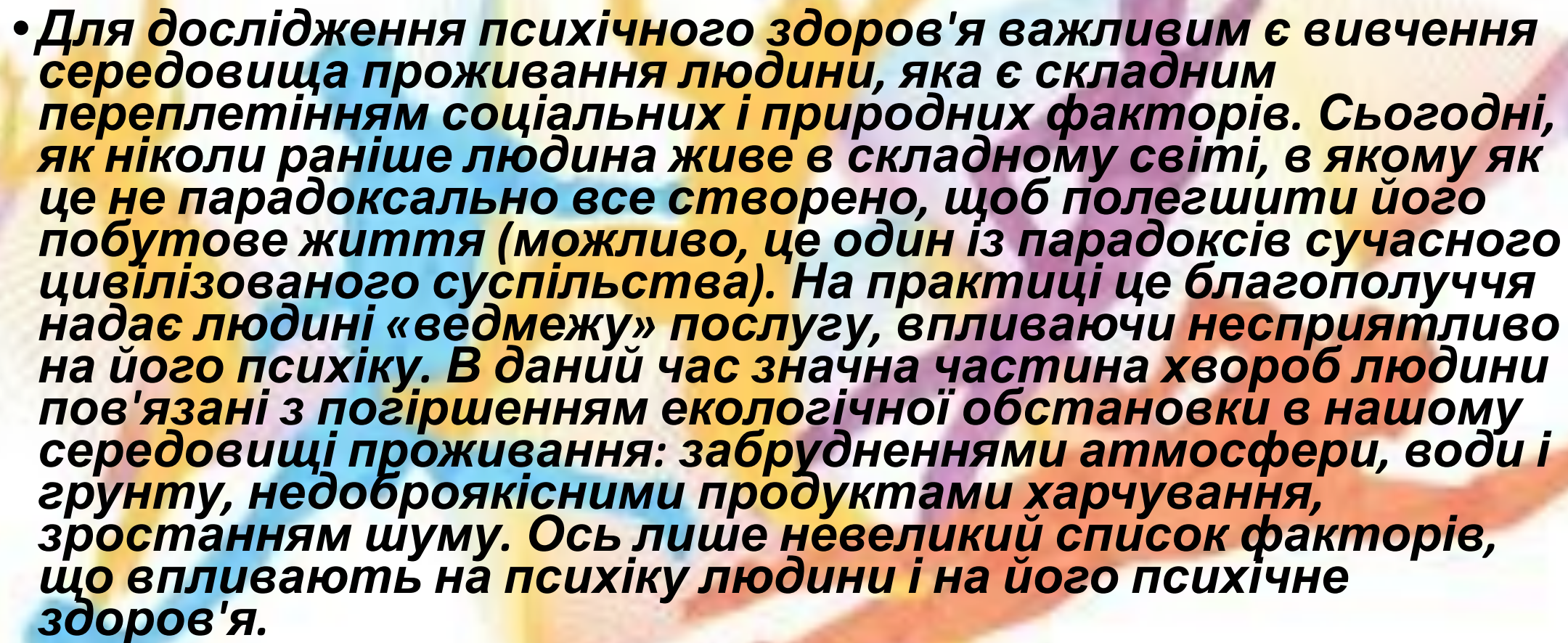
• Психічне здоров'я людини залежить від величезної кількості чинників, ключовим з яких є стан психіки. Психіка ж людини функціонує у взаємозв'язку з фізіологією людини, а також з навколишнім світом. У цьому розділі ми спробуємо довести, що психічне здоров'я крім суто психологічної сторони також залежить і від безлічі інших чинників. А тому для того, щоб досягти стану психічного здоров'я у людини і у суспільства будуть вимагатися зусилля і в інших наукових галузях.

- 
- **Так існує цілий спектр хвороб, у розвитку яких провідну роль відіграють психологічні фактори. Це психосоматичні хвороби. Психосоматичні захворювання - це хвороби, у розвитку яких провідну роль відіграють психологічні фактори, у тому числі і психологічний стрес. Класичний набір психосоматичних захворювань включає в себе бронхіальну астму, гіпертонічну хворобу, тиреотоксикоз, виразкову хворобу 12-палої кишки, неспецифічний виразковий коліт, нейродерміт, ревматоїдний артрит і ряд інших хвороб. Психологічні чинники грають важливу роль і при інших захворюваннях: мігрені, ендокринних розладах, злоякісних новоутвореннях. Однак слід розрізняти справжні психосоматозам, виникнення яких визначається психічними факторами і лікування яких має бути спрямований, перш за все, на їх усунення та корекцію (психотерапія і психофармакологія), і інші захворювання, включаючи інфекційні, на динаміку яких психічні та поведінкові чинники справляють істотний вплив, змінюючи неспецифічну резистентність організму, які при цьому не є першопричиною їх виникнення. Існує кілька гіпотез, що пояснюють походження психосоматичних захворювань.**

- **Згідно з однією з них, психосоматичні захворювання є наслідком стресу, обумовленого довго діючими і нездоланими психотравмами.**
- **Інша гіпотеза пов'язує виникнення психосоматичних симптомів з внутрішнім конфліктом між однаковими за інтенсивністю, але різноспрямованими мотивами індивіда. Відповідно до третьої гіпотези, нерозв'язний конфлікт мотивів (як і непереборний стрес) породжує в кінцевому підсумку реакцію капітуляції, відмова від пошукового поведінки, що створює найбільш загальну передумову до розвитку психосоматичних захворювань. Це проявляється у вигляді явної чи маскированої депресії. На тлі виникає зниження резистентності організму до несприятливих факторів середовища порушується робота якогось органу за принципом «слабкої ланки», що обумовлено генетичними факторами чи хворобами (травмами) в процесі онтогенезу.**

- 
- **Таким чином, стрес є одним з провідних факторів у розвитку психосоматичних захворювань, причому його вирішальна роль у даному процесі доведена не тільки клінічними спостереженнями, але і в експериментах на різних видах тварин. Особливо показовими були дослідження, проведені на мавпах, які в якості експериментальної моделі вважаються найбільш близькими людині. Так, в одних експериментах у самця-ватажка відбирали улюблену самку, поміщали її в сусідню клітку й підсаджували до неї нового партнера. Самець, що залишився один у клітці, важко переносив зраду подруги і протягом 6 - 12 місяців гинув від серцевого нападу або підвищеного кров'яного тиску. В інших спеціальних експериментах на мавпах психологічний стрес призводив до розвитку виразки шлунка або серйозних порушень в роботі кишечника.**

- **У людей емоційний стрес може призводити до ще більш серйозних наслідків, включаючи розвиток онкологічних захворювань. Так дослідниками з медичної школи Х'юстона (США) отримані переконливі докази того, що стрес може викликати порушення генетичного апарату, підвищуючи ймовірність виникнення онкологічних захворювань. Як зазначають вітчизняні автори, «знаючи про фармакологічні ефекти стероїдів, про можливість їх прямої дії на геном людини, можна припускати, що їх вільна циркуляція тривалий час або висока концентрація в організмі стають прямою причиною багатьох психосоматичних захворювань». Інший російський вчений, Ю. М. Користь пише: «Ми вступили в епоху, коли стрес відіграє визначальну роль в захворюваннях людини - до 90% всіх захворювань можуть бути пов'язані зі стресом. Емоційний стрес є головною причиною серцево-судинних уражень, неврозів, деяких хвороб шлунка і кишечника, збільшує вірогідність інфекційних захворювань і ускладнює їх перебіг. До теперішнього часу більшість дослідників сходяться на думці, що надмірний стрес, що виникає в конфліктних або безвихідних ситуаціях, і що супроводжується депресією, почуттям безнадійності чи розпачу, збільшує ймовірність виникнення багатьох злоякісних новоутворень ».**

- 
- **Для дослідження психічного здоров'я важливим є вивчення середовища проживання людини, яка є складним переплетінням соціальних і природних факторів. Сьогодні, як ніколи раніше людина живе в складному світі, в якому як це не парадоксально все створено, щоб полегшити його побутове життя (можливо, це один із парадоксів сучасного цивілізованого суспільства). На практиці це благополуччя надає людині «ведмежу» послугу, впливаючи несприятливо на його психіку. В даний час значна частина хвороб людини пов'язані з погіршенням екологічної обстановки в нашому середовищі проживання: забрудненнями атмосфери, води і ґрунту, недоброякісними продуктами харчування, зростанням шуму. Ось лише невеликий список факторів, що впливають на психіку людини і на його психічне здоров'я.**

Екологія

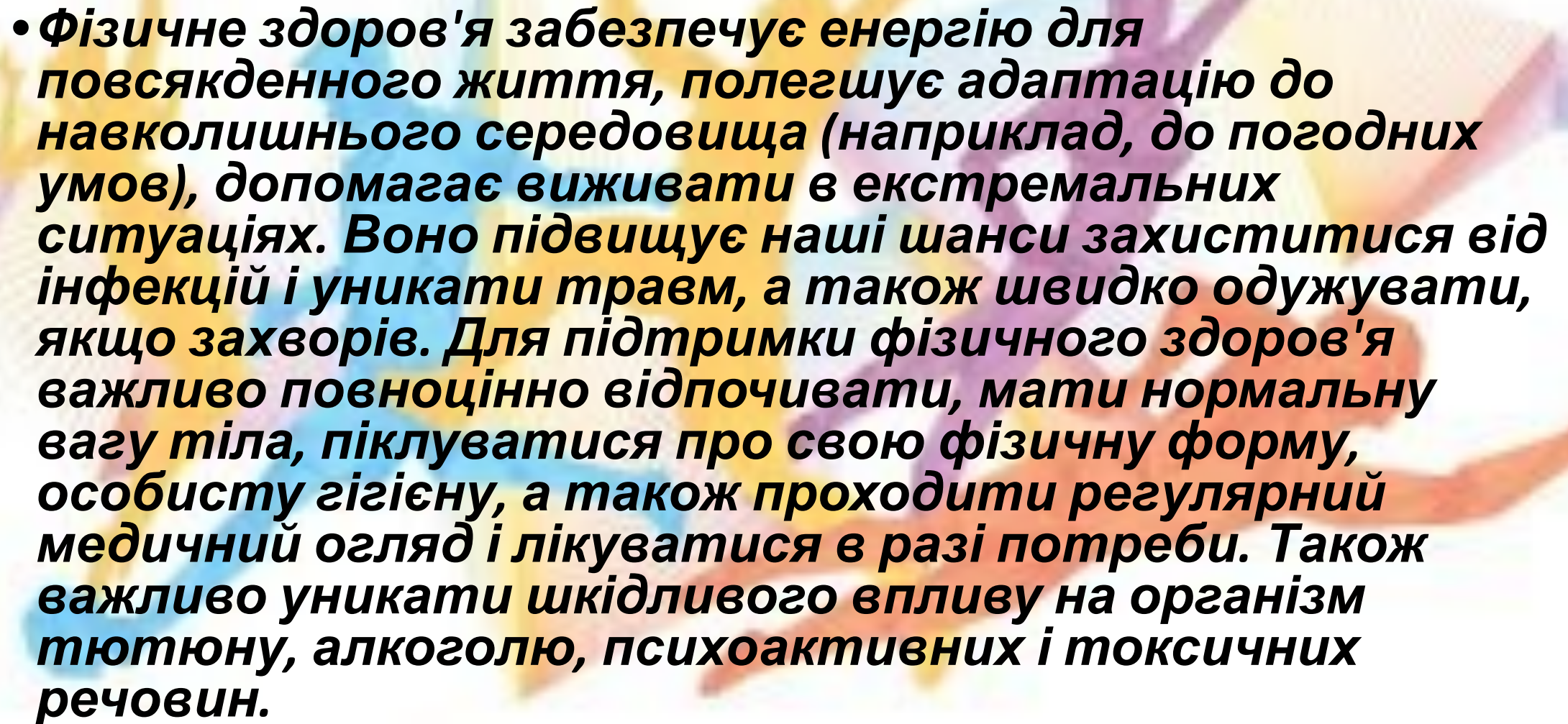
- Не для кого не секрет, що сучасна природа дуже забруднена. У залежності від своєї природи, концентрації і часу дії на організм людини різні речовини-результати промислової діяльності вони можуть викликати різні несприятливі наслідки. Реакції організму на забруднення залежать від індивідуальних особливостей: віку, статі, стану здоров'я. Як правило, більш вразливі діти, люди похилого віку та особи похилого віку, хворі люди. При систематичному або періодичному надходженні організм порівняно невеликих кількостей токсичних речовин відбувається хронічне отруєння.
- Ознаками хронічного отруєння є порушення нормальної поведінки, звичок, а також нейропсихічного відхилення: швидке стомлення або почуття постійної втоми, сонливість або, навпаки, безсоння, апатія, ослаблення уваги, неухважність, забудькуватість, сильні коливання настрою. При хронічному отруєнні одні й ті ж речовини у різних людей можуть викликати різні ураження нирок, кровотворних органів, нервової системи, печінки.
- Проблема шуму: Дуже гучна сучасна музика здатна викликати нервові захворювання. Шум має акумулюючий ефект, тобто акустичні роздратування, накопичуючись в організмі, все сильніше пригнічують нервову систему. Тому перед втратою слуху від впливу шумів виникає функціональний розлад центральної нервової системи. Особливо шкідливий вплив шум надає на нервово-психічну діяльність організму. Доведено, що процес нервово-психічних захворювань вищий серед осіб, що працюють в галасливих умовах, ніж в осіб, що працюють у нормальних звукових умовах.

Ознаки психологічного благополуччя	Ознаки порушення психологічної рівноваги
адекватне сприймання дійсності	викривлене сприймання дійсності
здатність засвоювати знання, логічно мислити	погіршення пам'яті, уваги, інших розумових здібностей
здатність аналізувати проблеми й ухвалювати зважені рішення	хаотичність, категоричність мислення
цілеспрямованість, активність, незалежність	нерішучість, залежність від чужої думки
здатність дотримуватися соціальних норм і правил	схильність до порушення правил, моральних норм, законів
розвинене почуття відповідальності за себе (своє життя і здоров'я)	уникання відповідальності, наявність шкідливих звичок
критичне мислення	підвищена навіюваність
здатність адекватно оцінювати себе, самоповага	занижена самооцінка, втрата віри в себе, у свої можливості
природність поведінки, вихованість, чемність	демонстративність, грубість, пихатість
здатність співчувати, доброзичливість	емоційна черствість, ворожість, агресивність
уміння пробачати і забувати образи	злостивість
володіння собою	імпульсивність, різноманітні фобії
оптимізм	тривожність, зневіра

Висновок

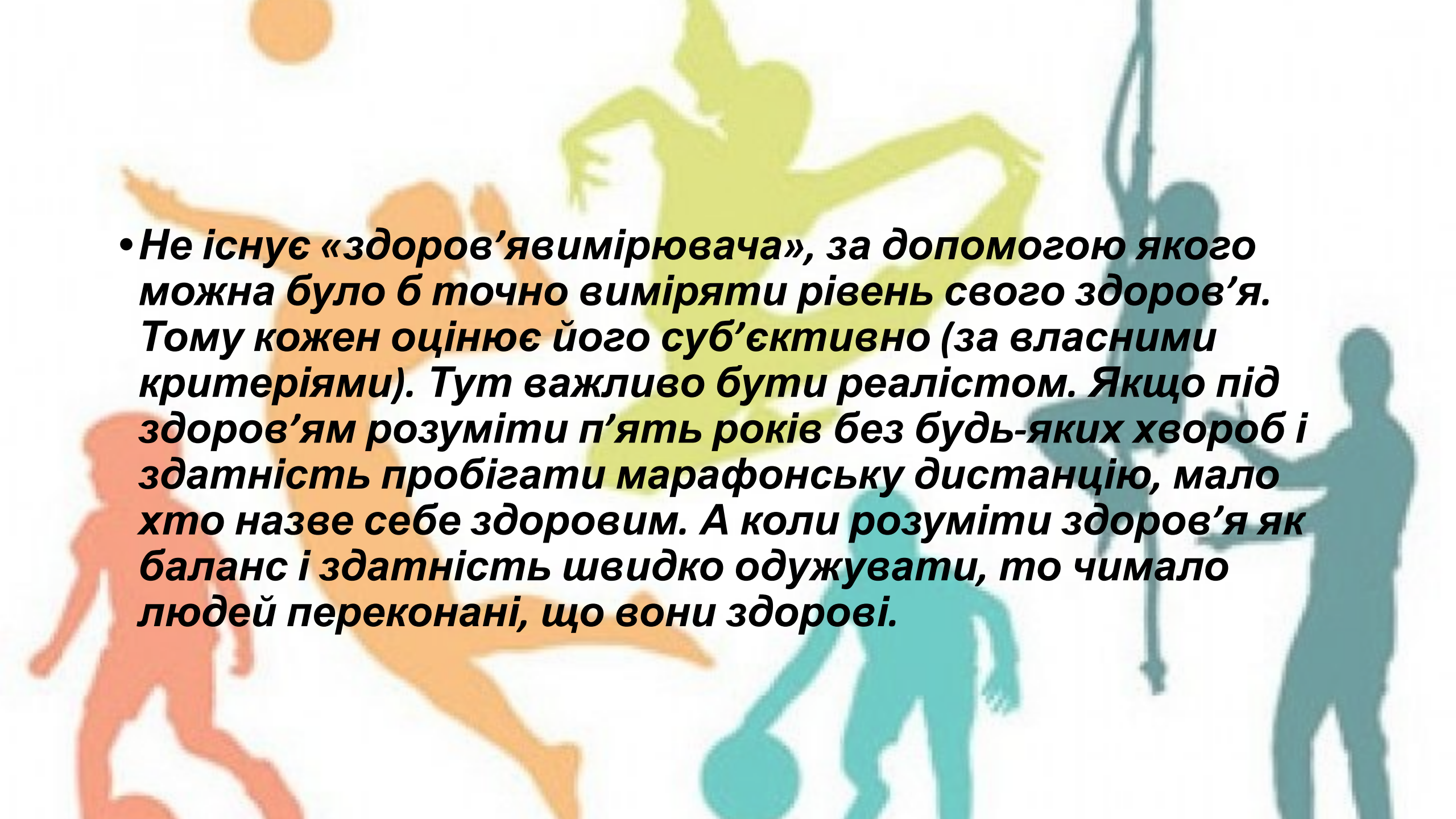
- **Психічне здоров'я це збірне поняття, яке складається з декількох складових: психіка і здоров'я. Психічне здоров'я - відповідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також вносити внесок в життя своєї спільноти. Таким чином, психічне здоров'я - суть характеристика повноцінності психологічного функціонування індивіда.**

- **Фізичне здоров'я (благополуччя) характеризує рівень розвитку та функціональні можливості органів і систем людського організму.**
- **Базовими показниками фізичного здоров'я є робота серця, стан імунної системи і здатність організму засвоювати кисень. Ознаки фізичного здоров'я: чиста гладка шкіра, здорові зуби, блискуче міцне волосся, гнучкі суглоби, пружні м'язи, здорове серце, відчуття бадьорості впродовж дня, висока працездатність.**

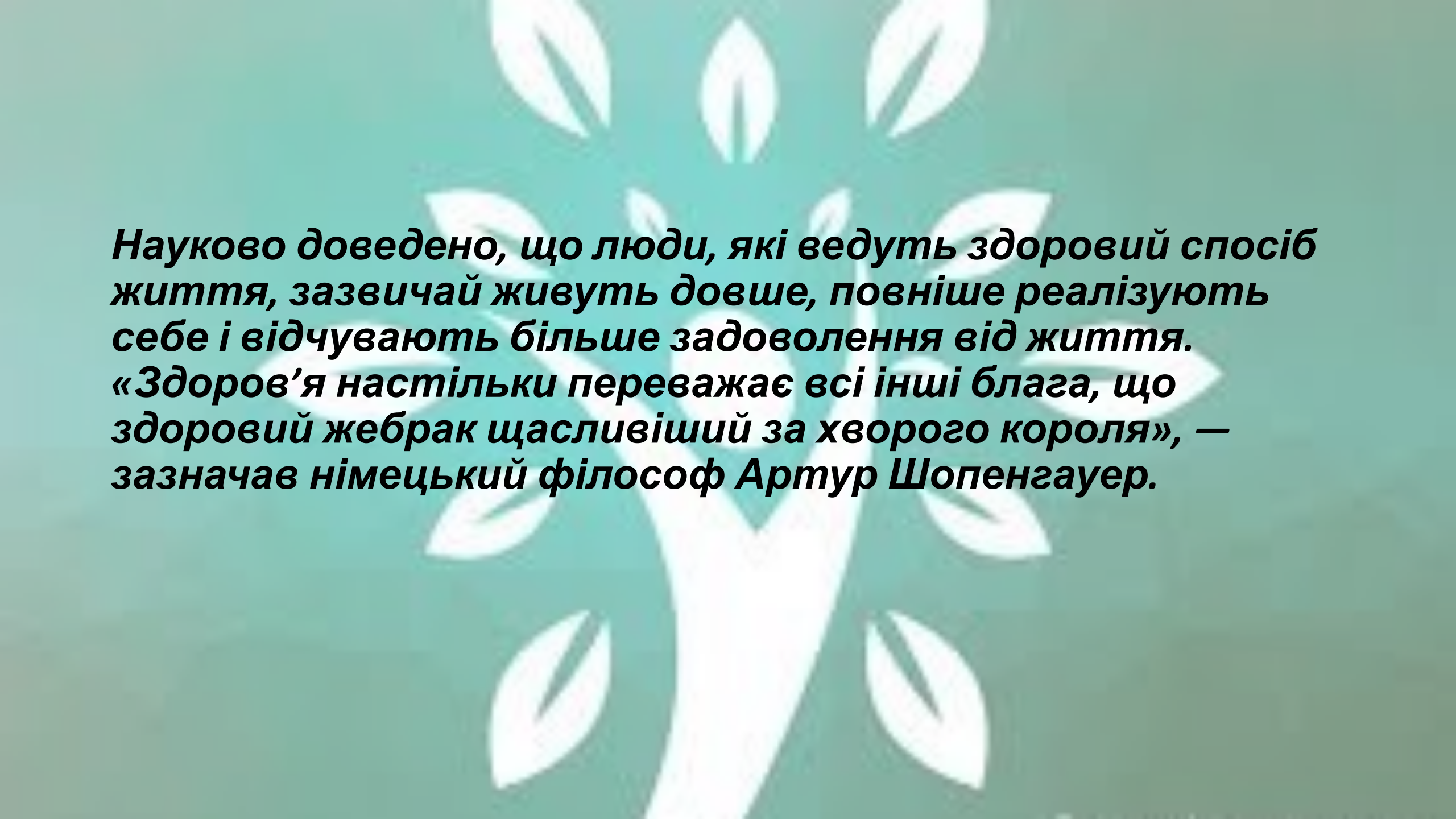
- 
- **Фізичне здоров'я забезпечує енергію для повсякденного життя, полегшує адаптацію до навколишнього середовища (наприклад, до погодних умов), допомагає виживати в екстремальних ситуаціях. Воно підвищує наші шанси захиститися від інфекцій і уникати травм, а також швидко одужувати, якщо захворів. Для підтримки фізичного здоров'я важливо повноцінно відпочивати, мати нормальну вагу тіла, піклуватися про свою фізичну форму, особисту гігієну, а також проходити регулярний медичний огляд і лікуватися в разі потреби. Також важливо уникати шкідливого впливу на організм тютюну, алкоголю, психоактивних і токсичних речовин.**

Ознаками *фізичного нездоров'я* можуть бути:


- порушення сну;
- втрата апетиту;
- нездатність витримувати фізичні навантаження;
- порушення травлення;
- нездорова шкіра;
- підвищена стомлюваність;
- загальна слабкість.



- **Не існує «здоров'явимірювача», за допомогою якого можна було б точно виміряти рівень свого здоров'я. Тому кожен оцінює його суб'єктивно (за власними критеріями). Тут важливо бути реалістом. Якщо під здоров'ям розуміти п'ять років без будь-яких хвороб і здатність пробігати марафонську дистанцію, мало хто назве себе здоровим. А коли розуміти здоров'я як баланс і здатність швидко одужувати, то чимало людей переконані, що вони здорові.**



Науково доведено, що люди, які ведуть здоровий спосіб життя, зазвичай живуть довше, повніше реалізують себе і відчують більше задоволення від життя. «Здоров'я настільки переважає всі інші блага, що здоровий жебрак щасливіший за хворого короля», — зазначав німецький філософ Артур Шопенгауер.

The image features a group of diverse human silhouettes in various poses, such as standing, running, and celebrating with arms raised. The silhouettes are filled with a vibrant rainbow gradient, transitioning from red on the left to purple on the right. The background is a soft, light yellow gradient. Centered over the silhouettes is the text "Дякую за увагу" in a bold, black, italicized sans-serif font.

Дякую за увагу