

# 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.