

Что такое психическое здоровье?

Психическое здоровье - это состояние благополучия, при котором человек способен реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего общества.

Выделяют несколько критериев психического здоровья:

- осознание непрерывности, постоянства и идентичности своего психического и физического «я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и к своей психической продукции (деятельности) и ее результатам;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы

Другими словами, психически здоровый человек адекватно оценивает действительность, проявляет интерес к окружающему, согласовывает свое поведение и реакцию на происходящее с условиями среды, способен к самоанализу и рефлексии.



Следует различать психическое и психологическое здоровье

Психическое здоровье - набор психологических установок, позволяющих адекватно реагировать и приспосабливаться к условиям среды, это соответствие субъективных представлений объективной реальности, адекватное восприятие себя, умение мыслить критично и тд.

Психологическое здоровье - более широкое понятие, оно характеризует личность в целом, учитывает особенности волевой, мотивационной, познавательной, эмоциональной деятельности.

Почему важно уделять внимание своему психическому здоровью?

Многие наверняка слышали крылатую фразу: «Все болезни от нервов». Когда у человека грипп или простуд, он принимает микстуры, таблетки, проходит курс лечения. Однако в состоянии стресса, тревоги, как правило, не принимает ничего. Чрезмерное беспокойство и стресс могут способствовать развитию некоторых болезней сердца, ослабить силы иммунной систем. Психологические проблемы могут также увеличить вероятность неправильного поведенческого выбора, что проявляется в пристрастии к курению, наркотикам, злоупотреблению алкоголем.

Существует тесная взаимосвязь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут приводить к ухудшению здоровья (нарушение сна, ослабление иммунной системы).

Психическое здоровье играет важную роль в семейных взаимоотношениях. Позволяет поддерживать здоровую атмосферу в среде близких людей, воспитывать детей в гармонии, давая им необходимую заботу и правильную модель для подражания.

Профилактика и стрессоустойчивость

Вот несколько основных способов профилактики психического здоровья и уменьшения стресса:

I. Научитесь практиковать осознанность

Состояние осознанности — это внимательность, сочетающаяся с расслабленностью. Обычно оно достигается с помощью глубокого дыхания. Традиционные техники расслабления, дыхательные упражнения, различные виды медитации, биологическая обратная связь, все эти методы служат одной цели: успокоить перевозбужденную симпатическую нервную систему.

Когда вы напряжены, сделайте небольшой перерыв и оглянитесь вокруг, обратите внимание на все, что вас окружает, вплоть до мелочей

II. Постоянно напоминайте себе, что вы в безопасности

Симптомы стресса можно снять простыми дыхательными упражнениями, но важно также настроиться на решение проблем, которые вас беспокоят. Большинство из них можно решить, посмотрев на ситуацию с другого угла или предприняв конкретные меры. Чтобы прояснить мысли, полезно обсудить с кем-то происходящее, лучше, если это будет профессиональный психолог-консультант.



III. Заботьтесь о своем теле

Если вам постоянно не хватает времени и требуется работать в стрессовых условиях, делайте дыхательные упражнения, одновременно сосредотачиваясь на ощущениях в теле. Возьмите себя в руки и определитесь, что необходимо сделать. Сосредоточьтесь именно на этом, расслабьтесь и перестаньте беспокоиться обо всем остальном. Вы наверняка почувствуете себя лучше.

IV. Проводите время с друзьями и близкими

Общение с людьми, которые важны для вас и для которых важны вы, помогает снять стресс. Не забывайте встречаться с друзьями и близкими, чтобы хорошо провести время, а в трудные времена — поддержать друг друга. Когда у есть «группа поддержки», на которую можно положиться, гораздо легче побороть и взять под контроль тревогу, связанную с давлением обстоятельств.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ