

«КАК СОХРАНИТЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»



*ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ
ГАЧАЕВА О.В.*

Психологическое здоровье

— это взаимодействие как отрицательных, так и положительных эмоций и настроений.

Слово «здоровье» первоначально означало «целостность»



Критерии здоровья

Основными критериями психологического здоровья в первую очередь являются адекватное восприятие мира и событий, происходящих вокруг, а также осознанное совершение поступков.

Психологически здоровый человек активный, работоспособный, целеустремленный, коммуникабелен.

Имеет определенные жизненные цели, занимается самообразованием.

Психологически здоровый человек стремиться быть счастливым!!!!!!!!!!!!!!

Психологическое здоровье зависит от многих факторов нашей жизни, поэтому и способы его сохранения можно разделить по группам.



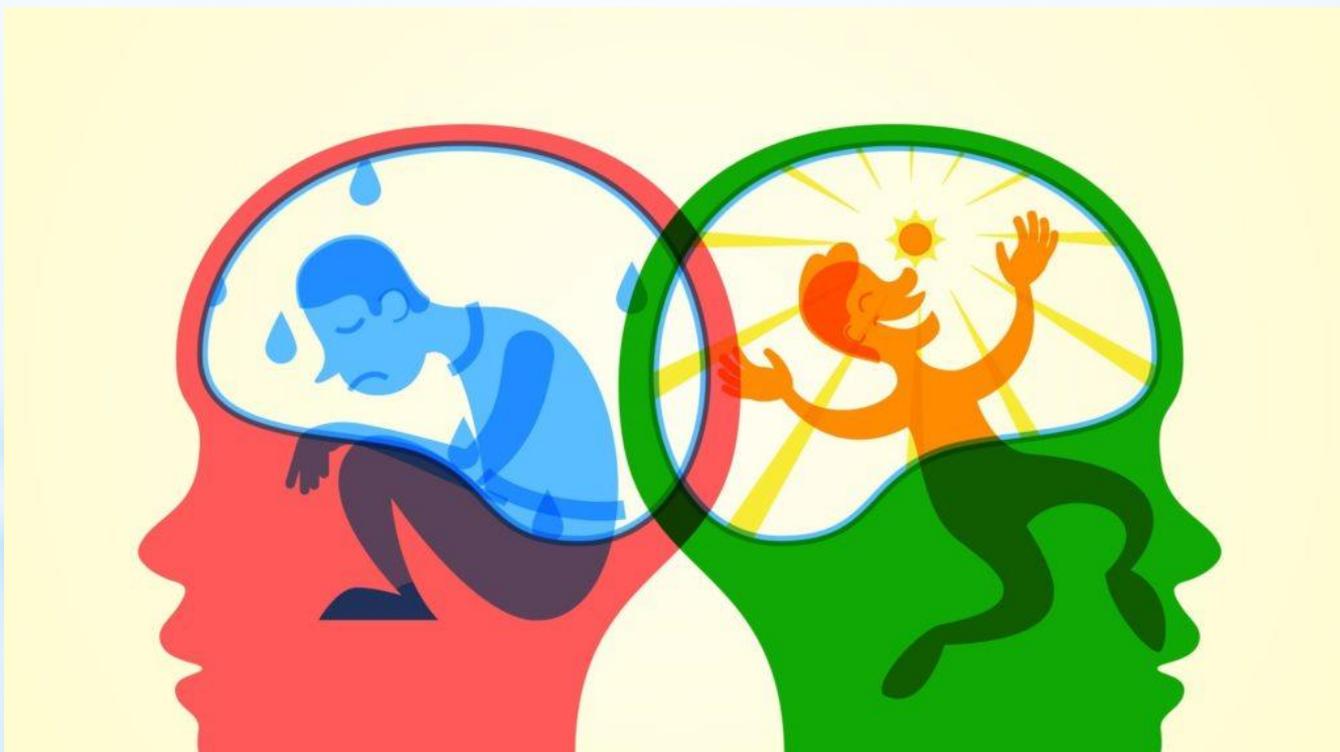
Семейное благополучие

Факторами гармоничных семейных отношений являются любовь, взаимоподдержка, уважение, терпимость друг к другу.



Социальные отношения

Общение в семье закладывает основу общения в большом обществе (друзья, учителя, знакомые).



Построение жизненной перспективы. Наличие жизненных целей.

*Построение жизненной перспективы
подразумевает составление жизненных
планов, которые предполагают
выдвижение этапных целей,
разработку путей их
достижения, а также рефлексия
смысла реализации
поставленных целей*



*10 практических
советов
поддержания
психологического
здоровья*

Принимай себя таким, какой ты есть.

Отсутствие любви к себе выражается в виде чувства вины, стыда и депрессии. Слишком часто мы живем ненастоящей жизнью, стремимся получить признание и одобрение от других людей, забывая о своих желаниях. Принимая себя, человек учится принимать других.



Умейте проигрывать.

Чтобы успешно преодолеть неприятности, нужно активно действовать в пределах той ситуации, которую вы можете изменить, и смириться с тем, на что вы повлиять не в состоянии. Умение человека успешно справляться с трудностями служит залогом сохранения его психологического и физического здоровья.

Учитесь строить и поддерживать отношения.

Эмоциональная связь очень важна, мы нуждаемся в таких взаимоотношениях, которые могли бы послужить нам поддержкой и опорой в трудные времена. Вот несколько советов по сохранению хороших отношений: учитесь прощать, будьте снисходительны и честны, будьте собой, в меру сочетайте время, проводимое в обществе и наедине с собой, отвечайте за свои поступки, действуйте с учетом ценностей, чувств и пожеланий других людей.



Определите цель и двигайтесь к ней.

Процесс движения к цели так же важен, как и сама цель. Старайтесь, чтобы цели были реальными. А если цель большая, то разделите ее на несколько маленьких.

Верьте и надейтесь.

В час испытаний, когда нам кажется, что поблекли все краски мира, на помощь приходит надежда и оптимизм и вера в то, что рано или поздно мы достигнем цели, к которой идем. Позитивный взгляд на мир помогает преодолеть страх и сохранить мотивацию.



Сохраняйте сопричастность.

Старайтесь чувствовать свою полную сопричастность происходящему, погруженность в текущий процесс или переживание, сосредоточенность исключительно на них. Существует буддийское изречение: «Подметая пол, подметайте. Отдыхая, отдыхайте».

Наслаждайтесь прекрасным.

Способность ценить прекрасное называют эстетическим чувством. Умение замечать и понимать красоту помогает нам сохранить все то удивительное, что есть в нашем мире.



Не бойтесь изменений, будьте гибкими.

Если обладать психологической гибкостью и готовностью изменить неэффективную манеру поведения, то будет легче подстраиваться под ту или иную ситуацию и успешнее с ней справляться.

Реализация заложенной в нас энергии по максимуму — вот самый верный способ сохранить свое психологическое здоровье.

