***Психологическое здоровье***

# Современный образ жизни требует от человека большой активности и духовных затрат. Волнения, неприятности, заботы, многочисленные контакты, необходимость переработки колоссального потока информации — все это отражается на нервно-психической сфере, обусловливая перенапряжение, результатом чего могут явиться нервные «срывы». Зачастую именно они являются первыми проявлениями развивающихся заболеваний. С целью повышения информированности населения в отношении проблем психического здоровья и способов его укрепления, а также профилактики и лечения психических расстройств по инициативе [Всемирной федерации психического здоровья](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D1%84%D0%B5%D0%B4%D0%B5%D1%80%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B3%D0%BE_%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D1%8F&action=edit&redlink=1) при поддержке Всемирной Организации Здравоохранения 10 октября отмечается *Всемирный день психического здоровья.*

***Психическое здоровье*** (духовное или душевное, иногда - ментальное здоровье) — согласно определению ВОЗ, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными [стрессами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%81%D1%81), продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

[Всемирная организация здравоохранения](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%92%D1%81%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BE%D1%80%D0%B3%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F_%D0%B7%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BE%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) выделяет следующие ***критерии психического здоровья:***

1. осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».
2. чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
3. критичность к себе, своей собственной психической продукции (деятельности) и её результатам.
4. соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.
5. способность самоуправления поведением в соответствии с [социальными нормами](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%BE%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%BD%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B0), правилами, законами.
6. способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
7. способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Говоря о психическом здоровье, необходимо затронуть и такое понятие как психологическое здоровье. Отличие психологического здоровья от психического, главным образом заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья.

Обладающего таким здоровьем человека психологи характеризуют как счастливого человека, живущего в гармонии с самим собой, не ощущающего внутреннего разлада, который защищается, но первый не нападает ни на кого. По его мнению, такому человеку свойственны такие качества, как принятие других, автономия, чувствительность к прекрасному, чувство юмора, альтруизм, склонность к творчеству.

Как же выглядит, по мнению психологов, **психологически здоровый человек**?

Выделяют несколько качеств, позволяющих определить психологическое здоровье.

1. Психологически здоровый человек *ориентирован на реальность*. Нужно обращать внимание на происходящее, трезво оценивать ситуацию и каким-то образом участвовать в этой жизни. Не то она пройдёт мимо.

2. Психологически здоровый человек *принимает себя и окружающих такими, какие они есть.*

3. Психологически здоровый человек *не винит ни себя, ни других за ошибки или попадание в неприятные ситуации.* ОнРассматривает и решает существующую проблему, находя ресурсы внутри себя.

4. Как ни странно, психологически здоровый человек *спокойно чувствует себя в одиночестве.* В таком положении он может не только отдохнуть от суеты, людей и внешнего шума, но и спокойно обдумать некоторые проблемы, ситуации и пр.

5. Психологически здоровый человек *автономен и независим*. Если проще — свободен. Он не нуждается в постоянном одобрении своих поступков при принятии решения.

6. У него *отсутствует склонность воспринимать людей и окружающее стереотипно.*

7. *Духовность* является одних из главных качеств психологически здоровых людей.

8. Психологически здоровый человек *способен к близким отношениям с людьми.*

9*. Наличие чувства юмора.*

10. *Высокий уровень креативности.*

11. *Низкий уровень конформности*, т.е. стремления делать всё, как «принято», как делает большинство.

**Рекомендации по сохранению психологического здоровья**

**1. Принимайте себя такими, какие вы есть.**

Отсутсвие 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.

**2. Умейте проигрывать.**

Чтобы успешно преодолеть неприятности, нужно активно действовать в переделах 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.

**3. 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.

**4. Помогайте другим.**

Все мы в своей жизни сталкиваемся с проблемами. Когда мы протягиваем руку помощи тем, кто попал в беду, мы не только становимся  сильнее обстоятельств, но еще испытываем чувство собственной значимости.

**5. Стремитесь к свободе и самоопределению.**

Для психологического здоровья крайне необходима определенная степень контроля решений, которые способны повлиять на нашу жизнь. Если окружение контролирует нас, наказывает и подавляет, то наше чувство собственной свободы и значимости утрачивается. Конечно, нам  приходится считаться с желаниями и ценностями других людей, но если мы хотя бы незначительно согласны с ними, то ощущение нашего самоопределения сохраняется.

**6. Определите цель и двигайтесь к ней.**

Психологические исследования показали, что процесс движения к цели так же важен, как и сама цель. Но порой поставленная нами планка слишком высока, и мы обрекаем себя на глубокое разочарование. Поэтому старайтесь, чтобы цели были реальными. А если цель большая, то разделите ее на несколько маленьких.

**7. Верьте и надейтесь.**

В час испытаний, когда нам кажется, что поблекли все краски мира, на помощь приходит надежда, 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.

**8. Сохраняйте сопричастность.**

Старайтесь чувствовать свою полную сопричастность происходящему, погруженность в текущий процесс или переживание, сосредоточенность исключительно на них. Существует буддийское изречение: «Если, подметая пол, вы думаете об отдыхе, вы не воспринимаете жизнь такой, какой она является на самом деле. Подметая пол, подметайте. Отдыхая, отдыхайте».

**9. Наслаждайтесь прекрасным.**

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

**10. Не бойтесь  изменений, будьте гибкими.**

Основной принцип дзюдо: следуй за течением! Упрямые и непоколебимые, как правило, получают достойный отпор. А те, кто пытаются удержать свои позиции, зачастую растрачивают все свои силы. Но если обладать психологической гибкостью и готовностью изменить неэффективную манеру поведения, то легче подстраиваться под ту или иную ситуацию и успешнее с ней справляться.

**Будьте здоровы!**