

Психологическое здоровье человека

– это не только душевное, но и личностное здоровье, умение чётко оценивать ситуацию, правильно действовать, принимать себя и окружающих, быть в хорошем расположении духа, проявлять креативность в решении жизненных задач.

Компоненты психологического здоровья:



Акселогический

Характеризуется положительным отношением к себе и другим людям

Инструментальный

Владение рефлексией, как средством самопознания

Потребностно-мотивационный

Потребность в саморазвитии, воспитание конкурентоспособной личности

Основные критерии психологического здоровья

- ✓ Адекватное восприятие окружающей среды
- ✓ Осознанное совершение поступков
- ✓ Активность
- ✓ Работоспособность
- ✓ Целеустремленность
- ✓ Чувство привязанности и ответственности по отношению к близким людям
- ✓ Способность составлять и осуществлять свой жизненный план

- ✓ Ориентация на саморазвитие, целостность личности.

Основные способы укрепления психологического здоровья:

- ✓ Правильное питание и режим. Питаться необходимо не менее 3-4 раз в день. Пища должна быть сбалансирована по составу, разнообразна, обогащена витаминами. Очень важен сон. Сон должен быть не менее 8-9 часов.
- ✓ Физическая активность. Физические упражнения не только укрепляют организм, но и способствуют образованию эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетика.
- ✓ Хобби. Увлечения не должны быть продолжением работы. Лучший отдых – это смена деятельности. Желательно, чтобы хобби было противоположным по активности и концентрации внимания основной работе.
- ✓ Позитивное времяпрепровождение. Пустое, на первый взгляд, времяпрепровождение, но оно необходимо, так как дает нам заряд положительной энергии. Это игры, болтовня с позитивными людьми, шопинг и т.д.

Искоренение вредных привычек.

В стрессовых состояниях человек начинает больше курить, ищет спасение в алкоголе, но это не помогает, а наоборот, наносит большой вред. Сюда же можно отнести телевидение. Новости, сериалы и криминальные сводки усугубляют состояние человека. Рекомендуется исключить просмотр таких передач по максимуму.

- ✓ Эмоциональная устойчивость и саморегуляция.

Это важный фактор психологического здоровья. Нужно научиться управлять своими эмоциями, используя методы релаксации; развивать уверенность в себе, повышать самооценку.

Психологическое здоровье – это не состояние непрерывного блаженства, а взаимодействие как отрицательных, так и положительных эмоций, и настроений.

Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами.

Что нам помогает сохранять психологическое здоровье?

1. Ароматерапия



2. Цветотерапия



3. Хобби



4. Арт-терапия



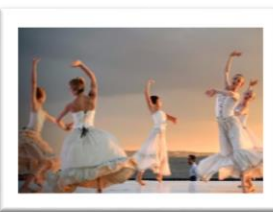
5. Спорт



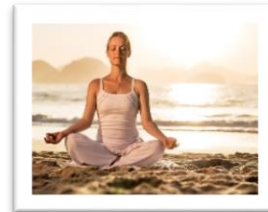
6. Творчество



7. Танцы



8. Медитация



Тест на психологическое и эмоциональное здоровье.

Выберите эфирное масло, запах которого хотите ощутить сейчас больше всего: лаванда, корица, мята, герань.

Лаванда – означает, что вам нужно отдохнуть. Она поможет избавиться от бессонницы, истерии, снизит агрессию.

Корица – показывает, что возможно у вас сейчас нет сил, корица снимет депрессивное состояние, избавит от чувства одиночества и страха.

Мята – означает, что у вас бывают спады жизненных сил. Мята снимет нервное напряжение, восстановит силы, повысит активность.

Герань – показывает, что вас беспокоит беспричинная раздражительность. Герань улучшит настроение, устранил зависимость от чужого мнения, чувство страха.

Цветовая культура

Белый цвет может уменьшить психическое напряжение, но быстро утомляет.

Серый – успокаивает.

Черный - «давит», страшит, но в малых дозах помогает сосредоточиться.

Красный цвет возбуждает, воодушевляет, но при этом учащает дыхание и пульс, а на лиц слабых и уставших он действует раздражающе.

Коричневый цвет – в большом количестве может вызвать апатию.

Зеленый и синий цвета успокаивают и усыпляют.

Желтый - дает надежду, помогает мечтать и фантазировать.

Голубой цвет делает человека более миролюбивым и безмятежным.

Фиолетовый вызывает скрытую активность, повышает внушаемость.



Краевое государственное автономное учреждение социального обслуживания
«Приморский центр социального обслуживания населения»
Арсеньевский филиал
отделение срочного социального обслуживания
«Школа безопасности»

Как сохранить психологическое здоровье?

Ваше здоровье – есть итог ваших отношений к себе и окружающим!

Подготовила:
Психолог ОССО Шевченко Е.Г.
г. АРСЕНЬЕВ
2020 г.