

«КАК СОХРАНИТЬ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ

ЗДОРОВЬЕ»

ВЫПОЛНИЛ БАЙСАЛУРОВА Т.Э.

МБОУ «СОШ ИМ.Е.Н. ЖАБРАИЛОВА

С. ШОВХАЛ-БЕРДЫ»



Психологическое здоровье —

это взаимодействие как

отрицательных, так и

положительных эмоций

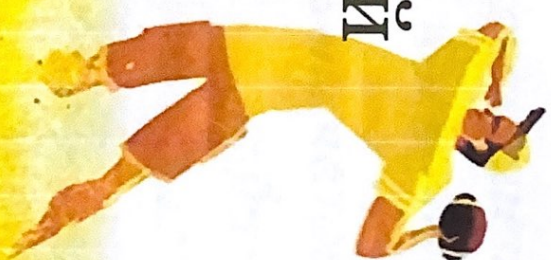
и настроений.



Слово «здоровье»


первоначально означало

«целостность».



***Критерии здоровья**

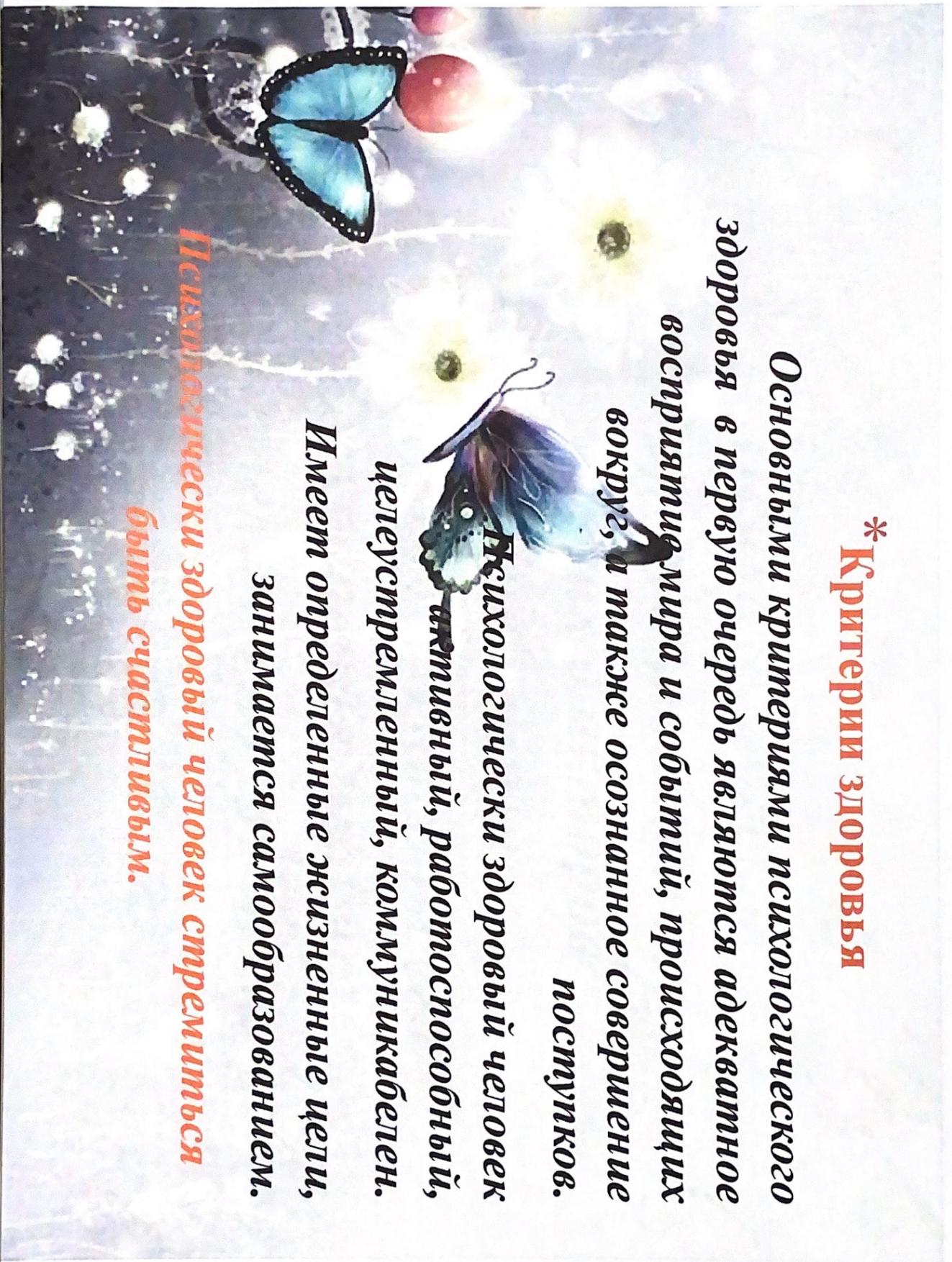
Основными критериями психологического здоровья в первую очередь являются адекватное восприятие мира и событий, происходящих вокруг, и также осознанное совершение поступков.




Психологически здоровый человек активный, работоспособный, целеустремленный, коммуникабелен.

Имеет определенные жизненные цели, занимается самообразованием.

Психологически здоровый человек стремится быть счастливым.





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



1. Семейное благополучие



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

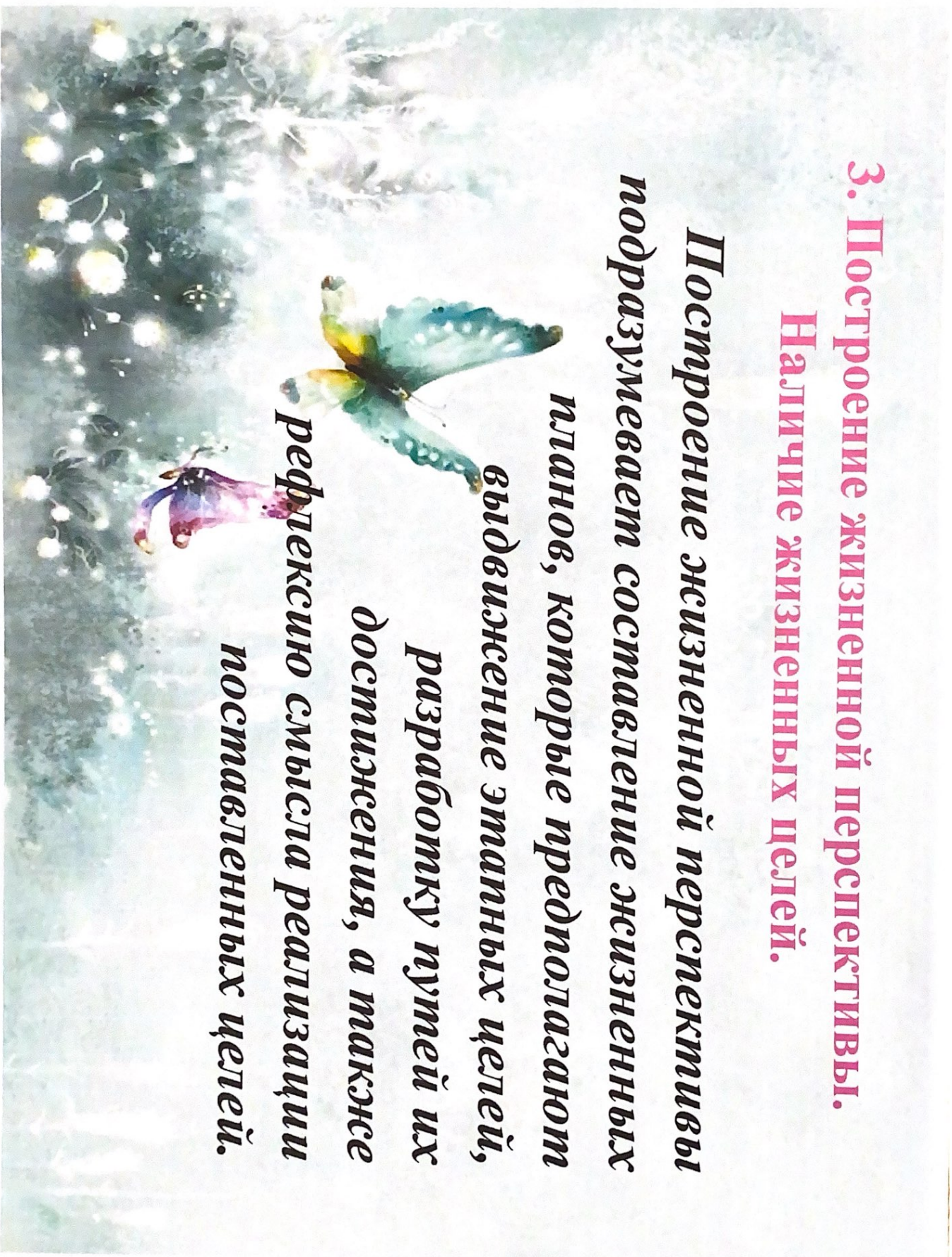
2. Социальные отношения

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



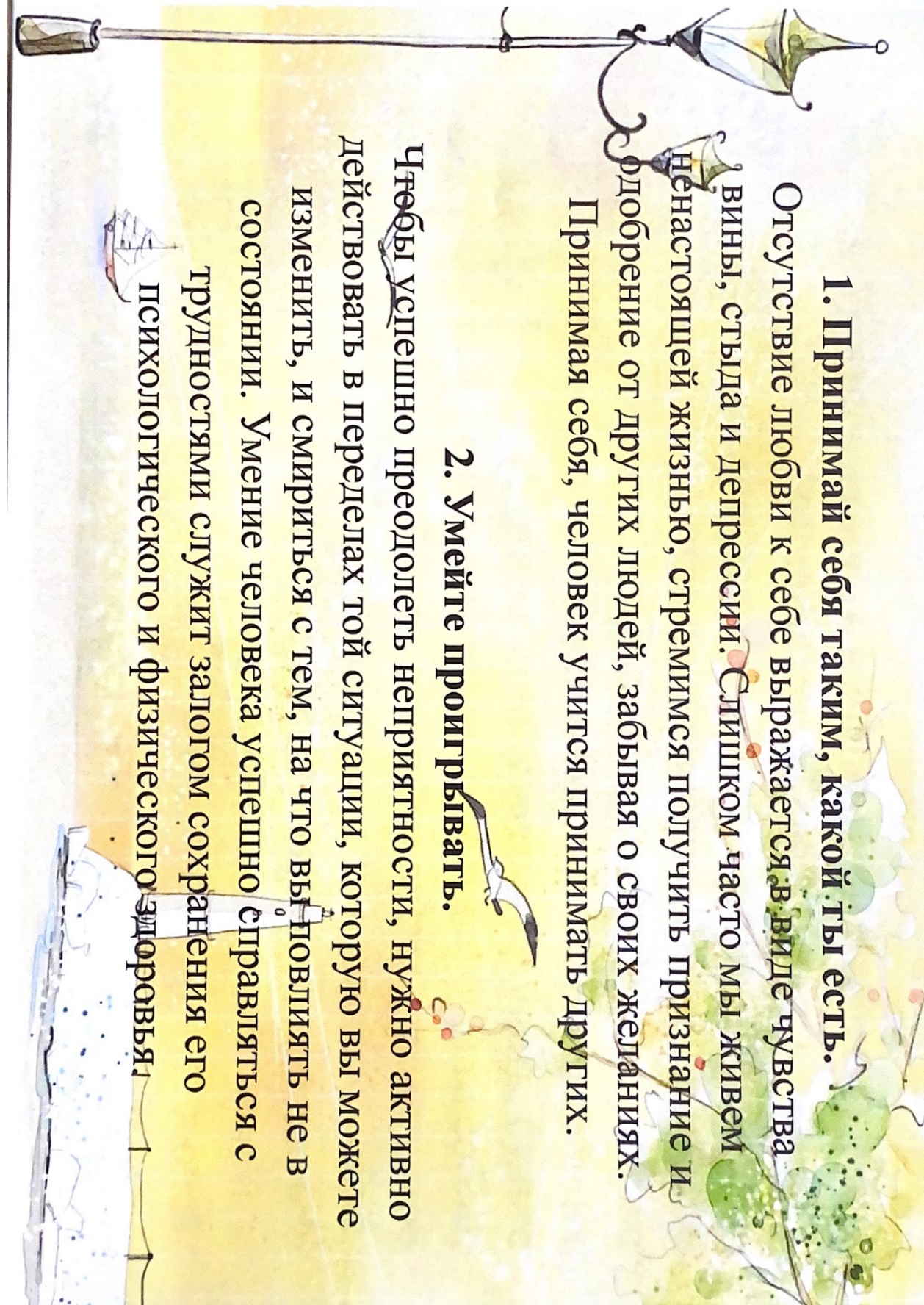
3. Построение жизненной перспективы. Наличие жизненных целей.

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



**10 практических
советов поддержания
психологического
здоровья.**





1. 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.

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 справиться 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 желаний 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 над теми решениями, которые способны повлиять на нашу жизнь. Если окружение контролирует нас, наказывает и подавляет, то наше чувство собственной свободы и значимости утрачивается.

6. 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.

7. 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.

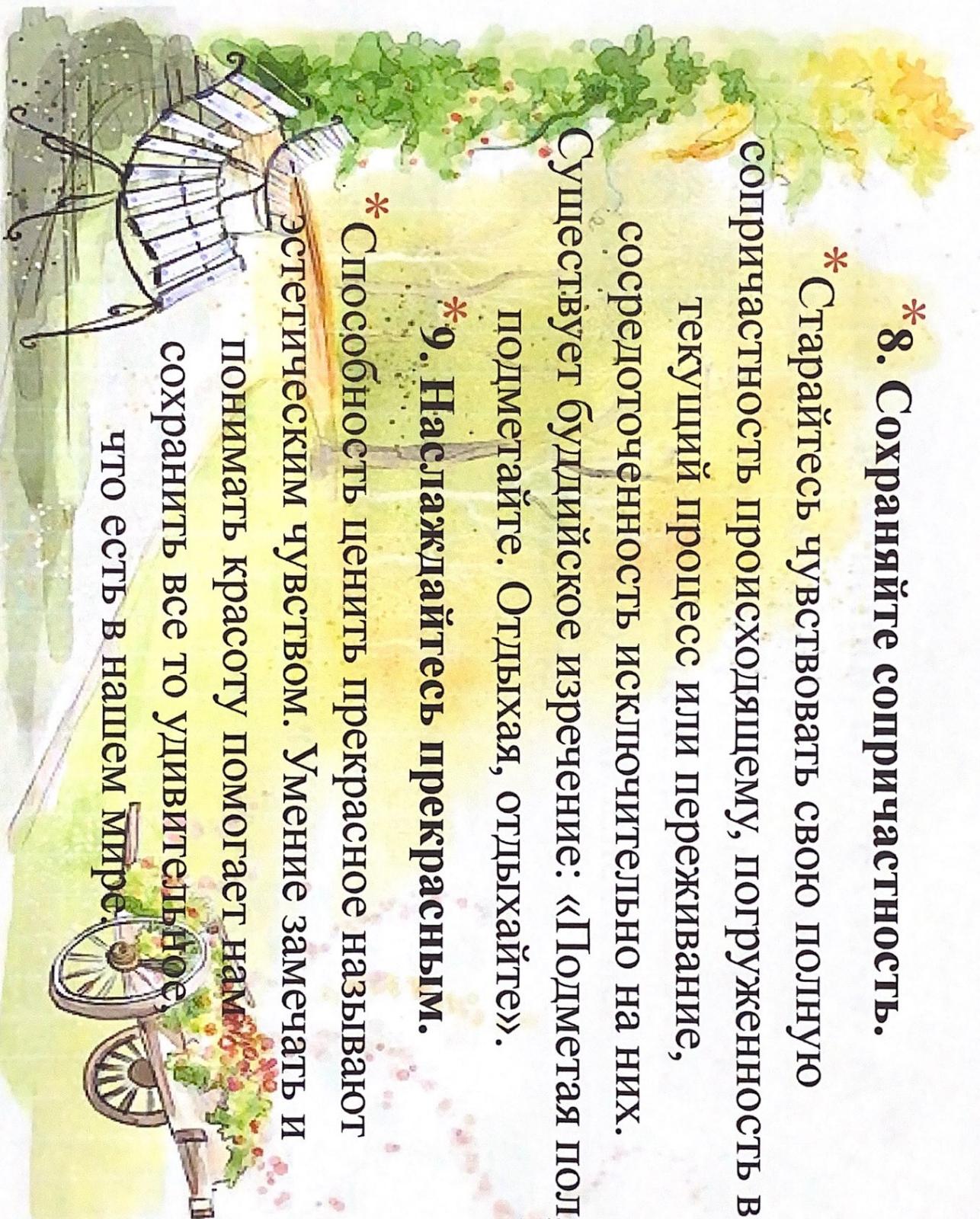
*8. Сохраняйте сопричастность.

* Старайтесь чувствовать свою полноту
сопричастность происходящему, погруженность в
текущий процесс или переживание,
сосредоточенность исключительно на них.

Существует буддийское изречение: «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.**
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.*