# Психическое и психологическое здоровье.

**Рекомендации по сохранению психического здоровья.**

# 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 является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. В Уставе Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) говорится: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Важным следствием этого определения является то, что психическое здоровье — это не только отсутствие психических расстройств и форм инвалидности.

***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 и 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.

***Психологическое здоровье*** является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

Психологическое здоровье рассматривается многими авторами как, с одной стороны, важнейшее условие, составляющая, а с другой стороны, наивысший уровень психического здоровья. Обладающего таким здоровьем человека А. Маслоу характеризовал как, прежде всего, 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.

Если для психического здоровья за норму принимают отсутствие патологии, отсутствие симптомов, мешающих адаптации человека в обществе, то для психологического здоровья норма — это, наоборот, присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих не только адаптироваться к обществу, но и, развиваясь самому, содействовать его развитию. Альтернатива норме в случае психического здоровья — это болезнь. Альтернатива норме в случае психологического здоровья — не болезнь, а отсутствие возможности развития в процессе жизнедеятельности, неспособность к выполнению своей жизненной задачи.

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

Выделяют несколько качеств, позволяющих определить психологическое здоровье.

*Во-первых*, психологически здоровый человек *ориентирован на реальность*. Всем понятно, что нужно обращать внимание на происходящее, трезво оценивать ситуацию и каким-то образом участвовать в этой жизни. Не то она пройдёт мимо.

*Во-вторых,* психологически здоровый человек *принимает себя и окружающих такими, какие они есть.*

*В-третьих, спонтанность*. В словаре Ожегова читаем: «Спонтанный — возникающий вследствие внутренних причин, без непосредственного воздействия извне, самопроизвольный». То есть, человек ведёт себя спонтанно, когда делает то, что ему захотелось. Возможно, это нарушает чьи-либо представления о приличиях, правилах поведения. Но без этого важного качества все мы были бы похожи друг на друга. Ведь чёткое следование правилам поведения невозможно. Каждый человек должен в первую очередь знать чего хочет он сам, чтобы его жизнь удалась, чтобы ему хотелось жить.

*В-четвёртых,* психологически здоровый человек *не винит себя за ошибки или попадание в неприятные ситуации.* Рассматривает и решает существующую проблему внутри себя. Иными словами — пытается найти проблему в себе, а не наоборот.

*В-пятых*, как ни странно, психологически здоровый человек *нуждается в одиночестве.* Находясь в одиночестве, человек может не только отдохнуть от суеты, людей и внешнего шума, но и спокойно обдумать некоторые проблемы, ситуации и пр.

В-шестых, психологически здоровый человек *автономен и независим*. Если проще — свободен. Он не нуждается в постоянном одобрении своих поступков при принятии решения.

В-седьмых, у него *отсутствует склонность воспринимать людей и окружающее стереотипно.*

*В-восьмых, духовность*. Духовность является одних из главных качеств психологически здоровых людей.

В-девятых, *идентификация с человечеством*. Это понятно. Здоровый не будет себя считать другим животным, если он знает, что человек.

В-десятых, *психологически здоровый человек способен к близким отношениям с людьми.* И в заключение ещё три параметра, но не последние: *наличие чувства юмора, высокая креативность и низкая конформность.*

***Рекомендации по сохранению психологического здоровья***

**1. Принимай себя таким, как 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 над теми решениями, 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 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 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!**