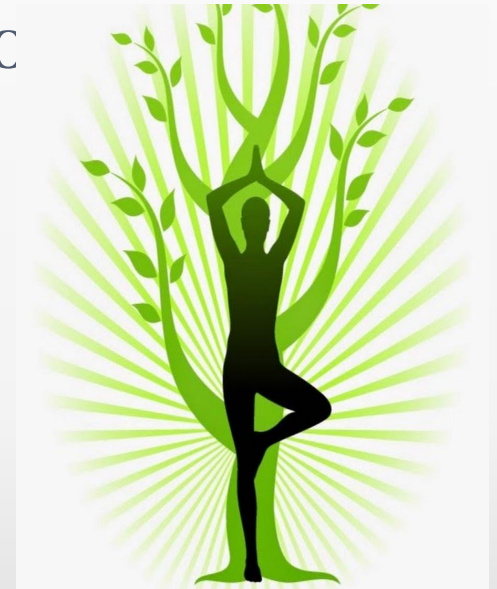


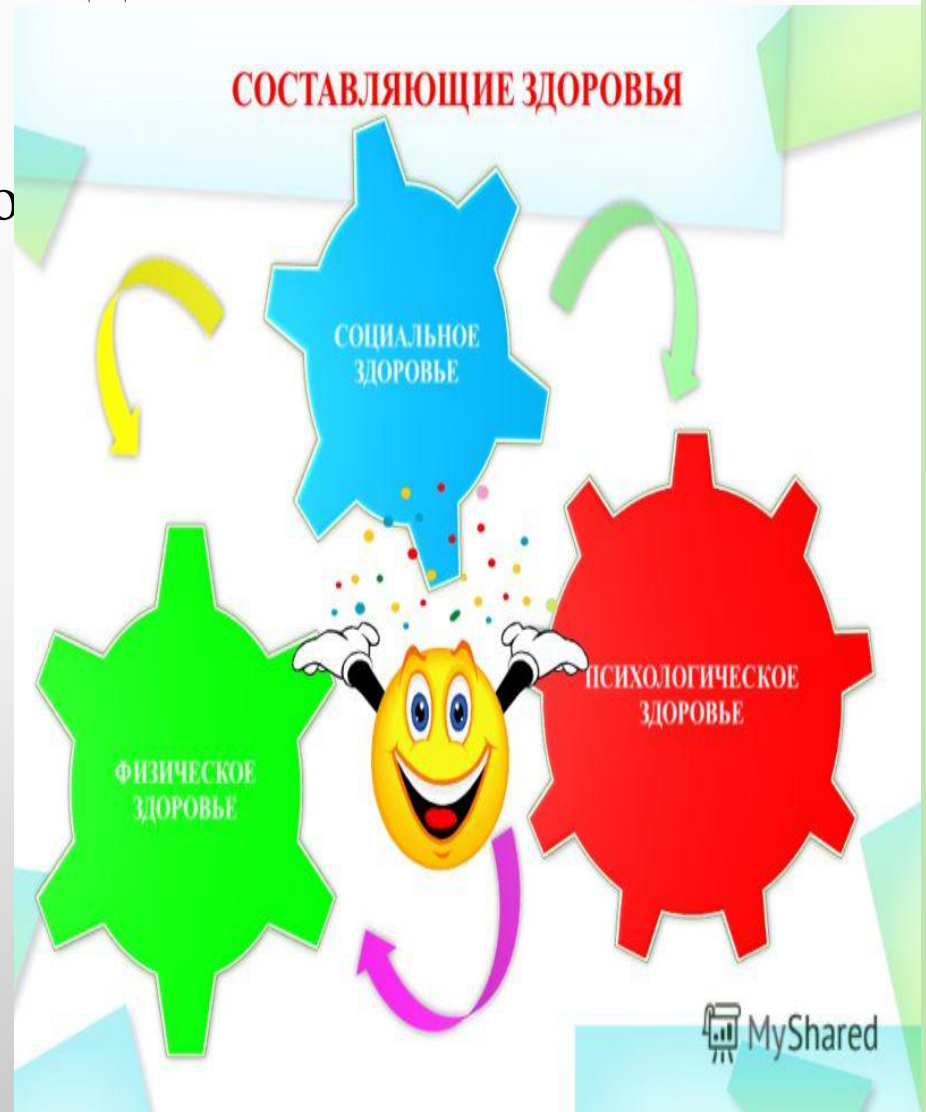
ЗАПОВЕДИ ПСИХИЧЕСКОГО



Докладчик медицинский психолог Е.С.Князева
ГБУ РМЭ «Перинатальный центр»

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

- Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ХАРАКТЕРИЗУЕТСЯ:

- Отсутствием психических или психосоматических заболеваний.
- Нормальным возрастным развитием психики.
- Благоприятным (нормальным) функциональным состоянием.



ОСНОВНЫЕ СОСТАВЛЯЮЩИЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И БЛАГОПОЛУЧИЯ:

1. Первой и самой важной составляющей является **принятие себя как человека, достойного уважения**. Это центральный признак ментального здоровья человека.

- 2. Умение поддерживать позитивные, теплые, доверительные отношения с другими. Люди с такими качествами имеют более высокий потенциал к любви и дружественным отношениям.



АВТОНОМНОСТЬ

- - это независимость и способность человека регулировать свое поведение изнутри, а не ждать похвалы или оценки себя со стороны окружающих. Это способность, благодаря которой человек может не придерживаться коллективных верований, предрассудков и страхов.



- 4. Экологическое мастерство - способность человека активно выбирать и создавать собственное окружение, которое отвечает его психологическим условиям жизни.
- 5. Наличие цели в жизни - уверенность в наличии цели и смысла жизни, а также деятельность, направленная на достижение этой цели.



САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

- мало достичь тех характеристик, которые были описаны выше, **важно развивать собственный потенциал**. Т.е. должна быть потребность реализации себя и собственных способностей. Важным аспектом отношения к себе, как к личности, способной к самосовершенствованию, является также открытость новому опыту.



АУТОТРЕНИНГ

Счастливы по собственному желанию

Читайте этот текст хотя бы раз в сутки, и ваша жизнь переменится к лучшему.

- - По меньшей мере два человека в этом мире любят вас так сильно, что готовы за вас умереть;
- - По крайней мере 15 человек в этом мире любят вас в какой то степени;
- - Единственная причина ненавидеть вас- это желание быть похожими на вас;
- - Ваша улыбка может принести счастье любому, даже если вы не нравитесь этому человеку;
- - Каждую ночь кто -то думает о вас, перед тем как заснуть;
- - Для кого -то вы означаете весь мир;
- - Кто то мог бы не родиться , но родился ради вас;
- - Вы особенны и уникальны;
- - Кто то , о чьем существовании вы даже и не подозреваете, любит вас;
- - Всегда запоминайте комплименты, которые были сказаны вам, но забывайте грубости;
- - всегда говорите людям, как вы относитесь к ним. Вам будет лучше, если они будут знать о вашем отношении.



ТРУДИТЬСЯ.

- Труд – лучшее лекарство (как физический, так и умственный, желательно по очереди).
--- Разнообразить свои дни разносторонними, разноплановыми занятиями (хобби, общение, спорт).
Такие виды деятельности возвращают полноту ощущений, придают бодрости, позволяют ощутить приятную усталость, возвращают работоспособность.



НАЙТИ СМЫСЛ ЖИЗНИ

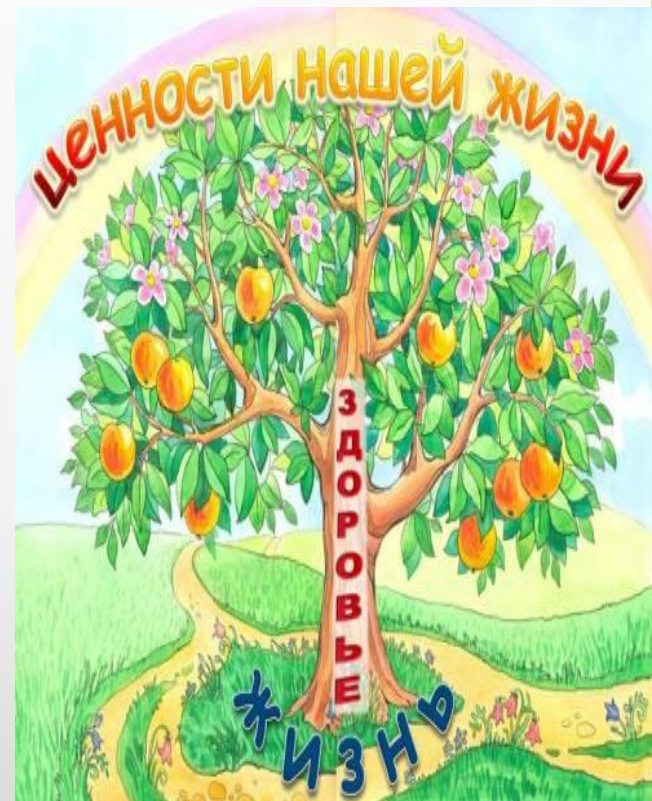
- дети, семья, волонтерское движение, созидание, помощь окружающим). Когда чувствуешь себя нужным обществу, есть стимул жить и развиваться.
- Соблюдать режим дня (сон, здоровое питание).



*РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, ОБИДА, ЗАВИСТЬ, УСТАЛОСТЬ,
СТРЕСС — ДАЛЕКО НЕ ЛУЧШИЕ ПОМОЩНИКИ В ЖИЗНИ.*

- Однако когда стресс превратился в привычку, или Вы наблюдаете, что с Вашей психикой что-то не так (перепады настроения, слезливость, апатия, вспыльчивость), рекомендуется обратиться к специалисту – психиатру или психотерапевту. Бояться этого не нужно, но нужно знать, что психотерапевтические занятия далеко не самое приятное дело. Вам придется рассказывать постороннему человеку подробности своего существования, говорить о чувствах и переживаниях, выслушивать советы и рекомендации.
- Но зато Ваше **психическое здоровье** вернется к норме, и Вы снова почувствуете вкус жизни.

-
-
-
-





*ваш психолог
Елена Князева*

*Телефон доверия
89177102234*

