

Психологическая служба  
ГБУ РМЭ «Республиканская психиатрическая больница»

# Психическое здоровье на рабочем месте — модель психического здоровья

Йошкар-Ола  
2017

# Психическое здоровье

это состояние благополучия, при котором человек способен реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

## Критерии психического здоровья

- осознание непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;

Психическое здоровье можно представить как степень интегрированности человека в общество и удовлетворённости этим процессом при сохранении чувства собственной индивидуальности и самодостаточности.

Психически здоровый человек

- адекватно оценивает действительность,
- проявляет интерес к окружающему миру,
- согласовывает свое поведение и реакцию на происходящее с условиями среды,
- способен к адекватному самоанализу и рефлексии.

## Психическое здоровье как

- **состояние** общего психологического и социального благополучия индивидуума в данной социокультурной среде, которое проявляется в виде положительных или отрицательных настроений и эмоций.
- **процесс**, характеризующийся адекватным и эффективным адаптационным поведением
- **результат процесса** — хроническое состояние, возникающее либо вследствие острого, интенсивного воздействия стрессогенного фактора (посттравматический стресс), либо в результате продолжительного по времени присутствия стрессогенного фактора, который не обязательно должен быть интенсивен (нервное истощение, переутомление, депрессивное состояние, органические расстройства и когнитивные расстройства)

Почему важно обращать внимание на психическое здоровье?

- Существует тесная взаимосвязь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья (нарушение сна, ослабление иммунной системы).
- Люди, которые заботятся о психическом здоровье, как правило, достигают больших успехов в карьере и зарабатывают больше.
- Психическое здоровье очень важно в плане коммуникации, в первую очередь, в

# Основа психического здоровья

Адекватная психологически и физиологически безопасная организация жизнедеятельности:

- Режим дня (сон, питание)
- Уровень активности
- Образ мыслей
- Адекватное и эффективное социальное взаимодействие с окружением.
- Увлечения, хобби, любимые занятия.

2 основных вопроса:

**На что именно Вам не хватает времени или сил?**

**и**

**Что больше всего не нравится или раздражает в работе?**

Отвечая на эти вопросы мы можем раскрыть причины нарушений психического здоровья и обозначить пути их решения.

# 1. Режим дня

Сколько Вы спите? Высыпаетесь ли Вы? С каким ощущением Вы просыпаетесь?

Имеются ли изменения в аппетите (повышение\снижение)? Изменились ли предпочтения в еде? Регулярно ли Вы питаетесь? Насколько разнообразно сбалансировано Ваше питание?

Рекомендации:

- Регулярно и разнообразно питаться (соотношение белков, жиров и углеводов, достаточное время для приема пищи и пр.)
- Обеспечить себе достаточное количество полноценного сна (без кофе и крепкого чая на ночь, спокойная и безопасная обстановка, небольшая прогулка пред сном вместо просмотра новостей)

## 2. Уровень активности.

Уровень активности может изменяться в соответствии с индивидуальными особенностями человека в течение суток, в течение недели, сезона, года.

Необходимое условие — равномерное и посильное распределение энергозатрат и возможность восстановления сил.

Интеллектуальная деятельность это очень энергозатратный процесс.

Рекомендации:

- Оптимальный уровень физической нагрузки (пешие прогулки, утренняя зарядка, физические упражнения)
- Чередование интеллектуальной и физической нагрузки
- Релаксационные мероприятия

### 3. Образ мыслей.

В широком смысле — мировоззрение, миропонимание, философские, религиозные, культурные понятия.

В узком (прагматическом) смысле — ценности и потребности конкретного человека, определяющие его отношение к себе и к окружающим.

Рекомендации:

- Оптимизм
- Критическое мышление
- Рефлексия

## 4. Адекватное и эффективное социальное взаимодействие с окружением

В соответствии с имеющимися у человека потребностями в общении необходимо выбрать частоту и интенсивность, а так же оптимальную форму социального взаимодействия

Рекомендации:

- социальное и личное взаимодействие — разные вещи
- социальные сети как фактор поддержки и источник стресса
- безопасный и адекватный круг общения, достоверные и адекватные источники информации

## 5. Увлечения, хобби, любимые занятия.

Возможность для самореализации, творчества, релаксации и восстановления, а так же стимул для саморазвития.

Рекомендации:

- Удовольствие от процесса, увлеченность
- Адекватность (соответствие потребностям человека) увлечения
- Достаточность (1-2 увлечения), дозированной (возможность остановить процесс), необходимый уровень навыков и возможности для развития.

Каждый из перечисленных пунктов является отражением сочетания биологических (темперамент, состояние здоровья и пр), психологических (ценности и потребности) и социальных (социально-экономические, культуральные особенности) и также все они находятся в тесной взаимосвязи и оказывают влияние друг на друга.

Основу психического благополучия человека составляет баланс между имеющимися у него способностями, актуальными потребностями и реальной возможностью их реализации в соответствии с требованиями, внешними условиям и уровнем сложности задач.