



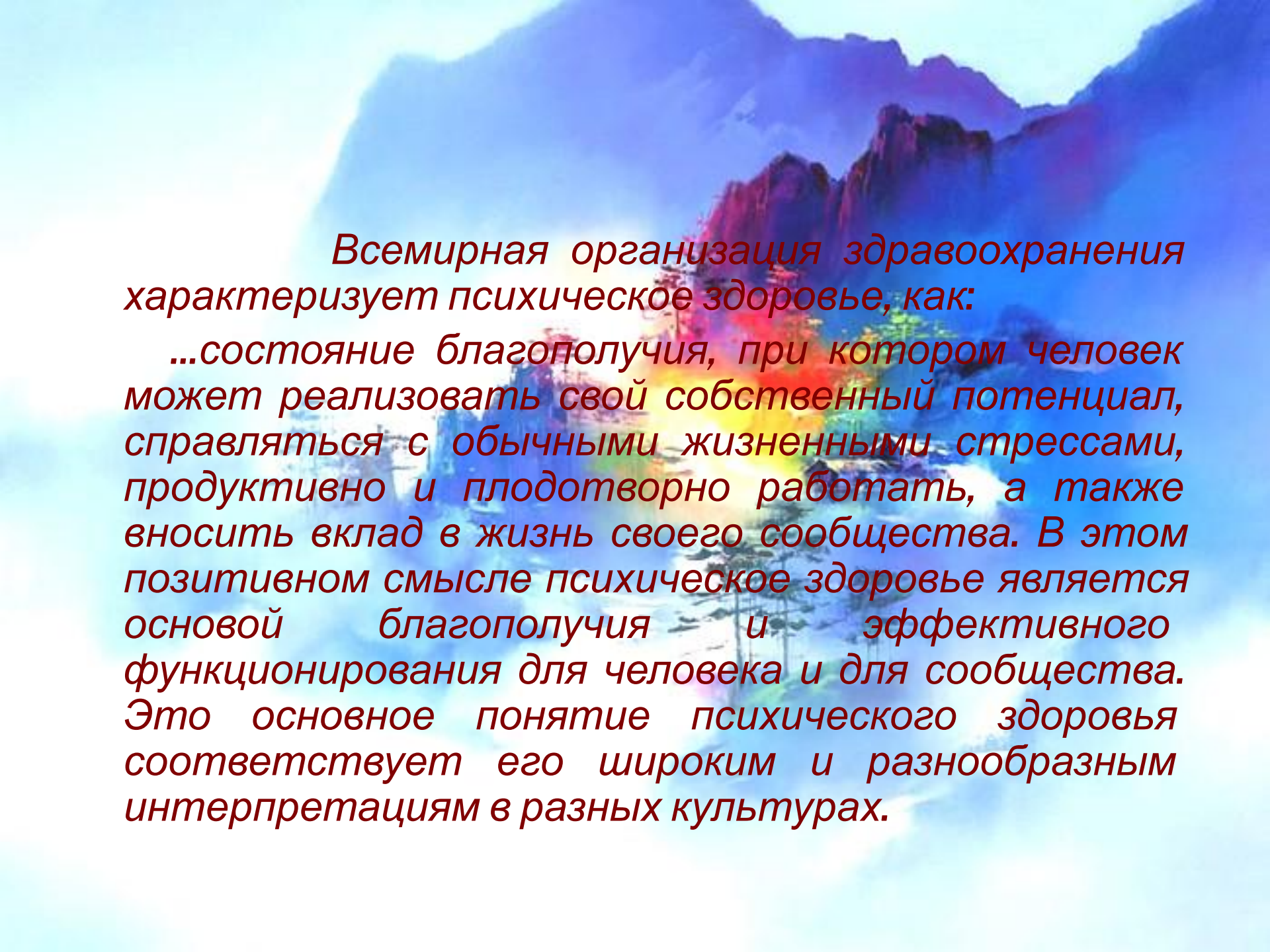
Всемирный день психического здоровья - 10 октября

День психического здоровья отмечается с 1992 года. Установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

День психического здоровья входит в перечень всемирных и международных дней, отмечаемых ООН.

Целью является борьба с депрессивным состоянием и осознание людьми важности проблем, связанных с психическим здоровьем.





Всемирная организация здравоохранения характеризует психическое здоровье, как:

...состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия и эффективного функционирования для человека и для сообщества. Это основное понятие психического здоровья соответствует его широким и разнообразным интерпретациям в разных культурах.

Критерии психического здоровья

- Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья
- осознание и чувство 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.
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.



КНИГИ ПО ТЕМЕ

615.85

А.Н. Еричев, А.М. Моргунова

**Современные стрессовые ситуации
и возникновение чувства тревоги.
Как научиться бороться.**



Практическое руководство.

Данная книга создана для людей испытывающих тревогу и желающих научиться противостоять ей. Она может быть особенно актуальной в настоящий момент, когда мир вокруг быстро меняется.

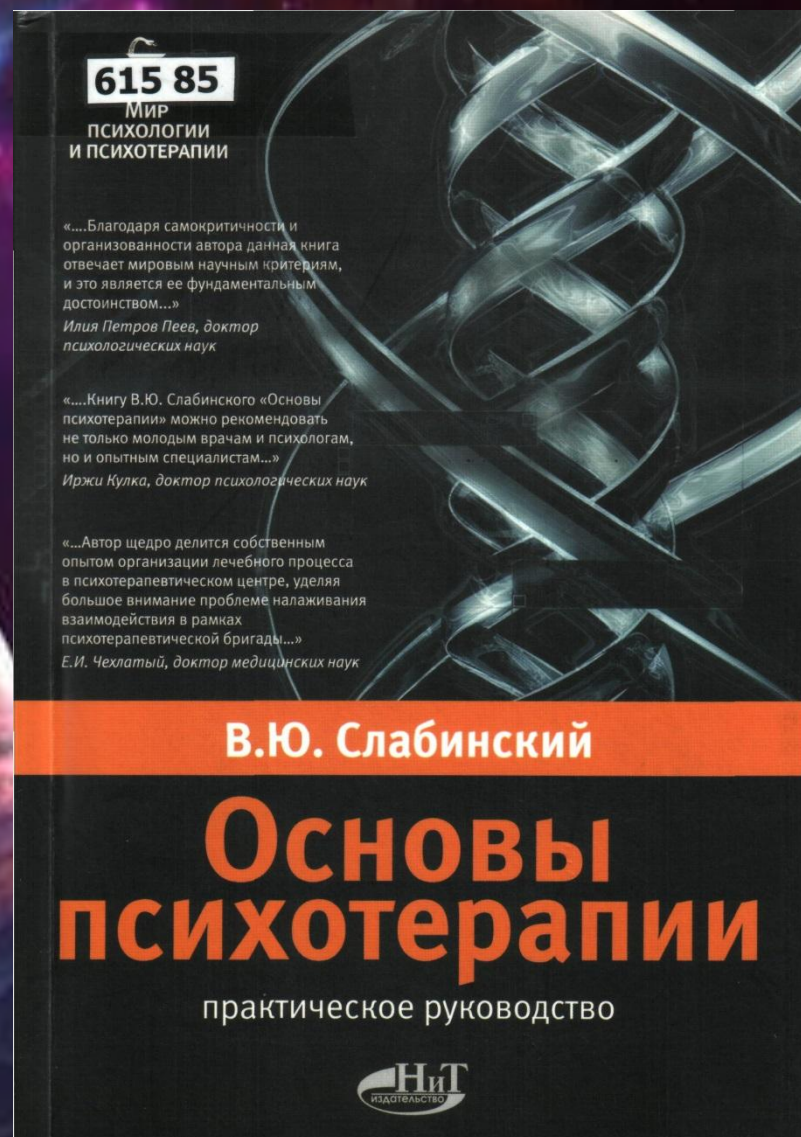
В данной тетради приведены упражнения, построенные в рамках модели когнитивно-поведенческой психотерапии, которая является одним из ведущих направлений современной психотерапии во всем мире и эффективность которой экспериментально доказана.

Теоретическая часть данного издания направлена на формирование «психотерапевтического мышления» и сочетается с подробным описанием методик и техник психотерапии.

Книга получила высокую оценку зарубежных и отечественных специалистов.

Благодаря своему научно-прикладному характеру, доступному стилю изложения, широкому спектру рассматриваемых тем.

Может использоваться как начинающими психотерапевтами, психологами, социальными работниками, опытными специалистами, так и студентами.



Книга представляет собой дальнейшее развитие стратегического подхода, дающего самые быстрые и эффективные результаты в решении разного рода психологических проблем: фобических, обсессивных состояний, паники и т.д.

Книга предназначена для специалистов-психотерапевтов, психологов и медиков, для студентов означенных специальностей. Она также адресована тем, кто интересуется, как возникают и разрешаются человеческие проблемы.



615.85

Галина Тимошенко,
Елена Леоненко

СТРАТЕГИИ И ТАКТИКИ ПСИХОТЕРАПИИ

Книга содержит в себе уникальный материал, необходимый каждому практикующему психологу и психотерапевту. Авторами предлагается четкая и удобная система анализа различных психотерапевтических подходов и осмысления их применения в практике.

Ориентирована на практикующих психологов, психотерапевтов, врачей и студентов психологических и медицинских факультетов.

615.85

Под редакцией Э. Г. ЭЙДЕМИЛЛЕРА

ПРАКТИКУМ ПО СЕМЕЙНОЙ ПСИХОТЕРАПИИ

современные модели и методы



Учебное пособие
для врачей и психологов

В данном учебном пособии освещены основные принципы семейного диагноза в семье, описаны основные методы психологической диагностики дисфункциональных семейных отношений, проанализированы техники и приемы семейной терапии. Выявлены психологические мишени у больных шизофренией, невротическими и психосоматическими расстройствами, с ВИЧ-инфекцией, описаны принципы и тактика их семейной психотерапии.

Предназначено для психотерапевтов, психиатров, наркологов, педагогов, социальных работников.

ВОСТОЧНАЯ ГИМНАСТИКА
615 85
ДЛЯ МОЗГА

энергетика здоровья



ИЛЬЧИ ЛИ

Эта книга описывает программу авторских упражнений, направленных на поддержание и укрепление физического, духовного и эмоционального здоровья. Они не только дают прекрасную нагрузку для всего тела, но и улучшают работу головного мозга и общее самочувствие.

Для широкого круга читателей.

159.9

Б.А. Смирнов
Е.В. Долгополова

ПСИХОЛОГИЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

HUMANITARIAN CENTRE



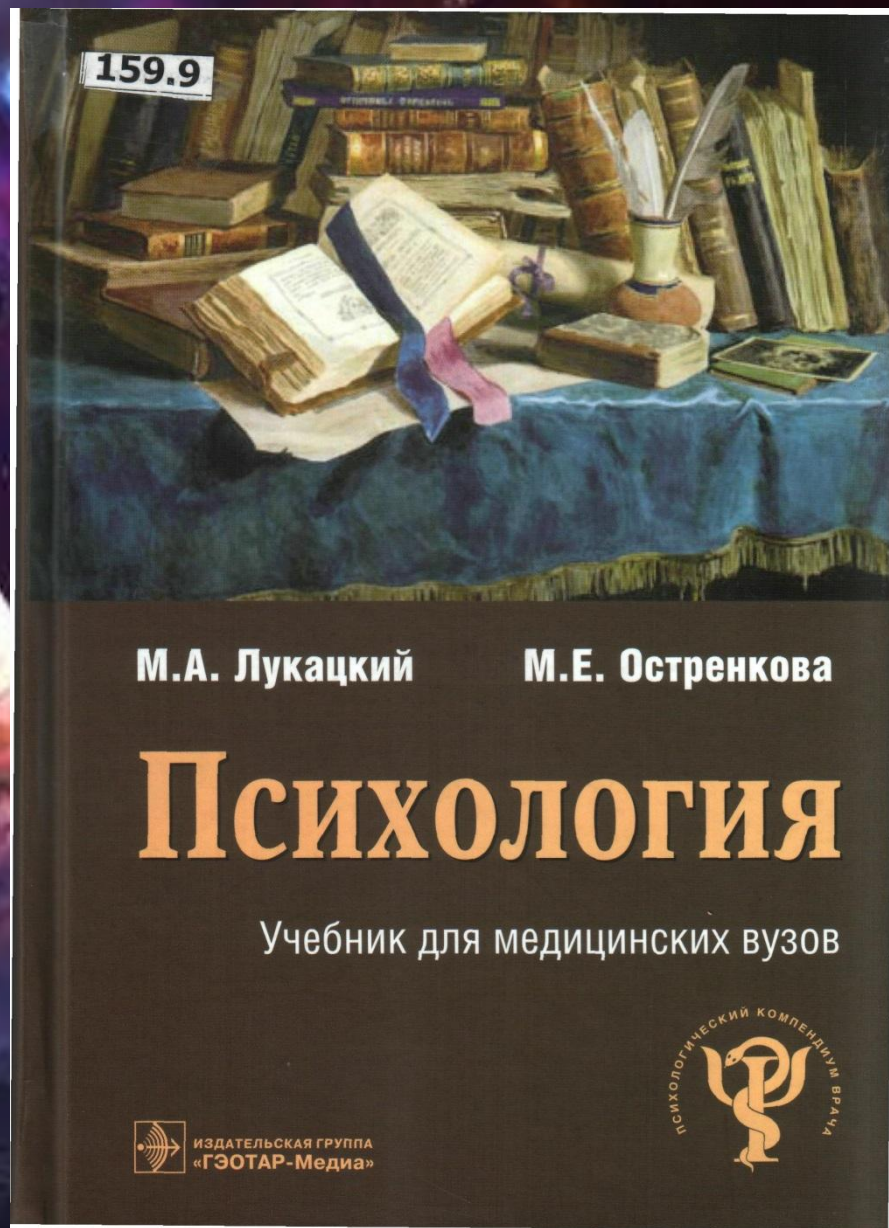
В этой книге представлены общие закономерности деятельности человека в экстремальных условиях и основные методологические принципы ее изучения.

Для преподавателей и студентов, практиков, имеющих дело со сложными видами деятельности.

Данный учебник отражает современное состояние психологической науки, историю ее становления, своеобразие используемых ею методов постижения психической реальности.

В учебнике проводится мысль о значимости психологических знаний для всех областей человеческой жизни и деятельности, для обретения человеком самого себя.

Предназначен для студентов медицинских ВУЗ, слушателей системы повышения квалификации в высшей медицинской школе. Также он может быть полезен всем, кто интересуется психологией и ее достижениями в области познания



A high-speed photograph of a single water droplet falling into a pool of water. The droplet is suspended in mid-air, just above the surface, and is perfectly spherical. Below it, a thin, elongated stem of water connects the droplet to the surface. The impact has created a series of concentric ripples that spread outwards from the center. The water is a deep blue color, and the ripples are highlighted with a golden-yellow glow. The background is a solid, light blue color.

Спасибо за внимание