



Лаборатория психофизиологического  
обеспечения

# «КАК СОХРАНИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»

**10 ОКТЯБРЯ**

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

главный внештатный психофизиолог  
Свердловской дирекции здравоохранения,  
начальник лаборатории  
психофизиологического обеспечения  
г.Екатеринбург

**Боталова Елена Ивановна**

ведущий психолог лаборатории  
психофизиологического обеспечения  
г.Екатеринбург

**Киселева Анна Александровна**



# 10 ОКТЯБРЯ

## ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Впервые появился и стал ежегодным мероприятием при поддержке Всемирной Организации Здравоохранения и Всемирной Федерации психического здоровья.

1992год

1994год

От Генерального секретаря поступило предложение разрабатывать ежегодную тему дня, которая будет подробно разбираться и обсуждаться в памятную дату.

Россия присоединилась к данному событию. Инициатором этого выступила Дмитриева Татьяна Борисовна – российский ученый в области медицины, главный психиатр Министерства здравоохранения России в период с 1996-1998 годы.

2002год

2020 год

Тема и девиз года:

**«ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОСТУПНО ВСЕМ!»**

*НИКОМУ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ОТКАЗАНО В  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ И ПОДДЕРЖКЕ*

У КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА ЕСТЬ ПРАВО:

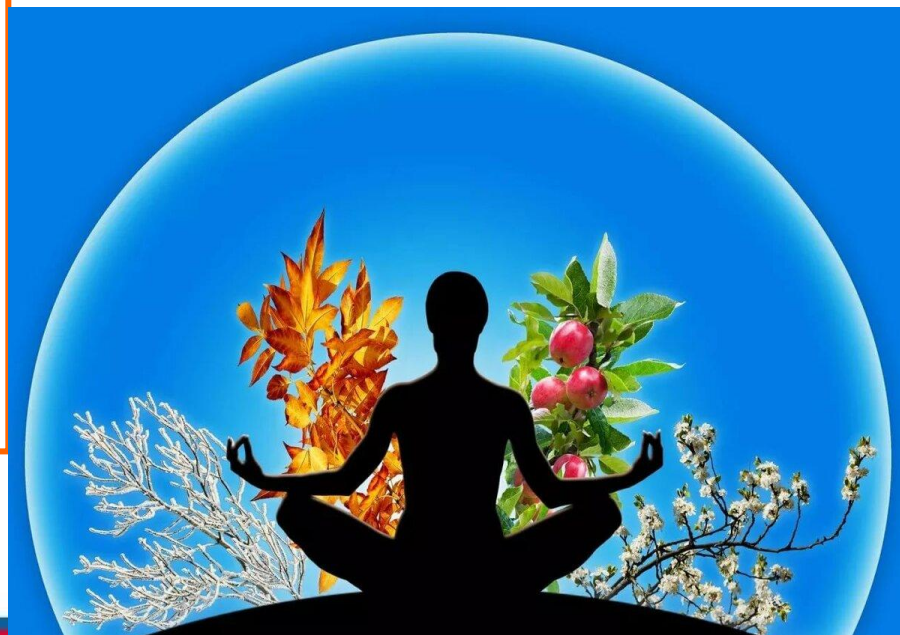
**ПОЛУЧАТЬ ИНФОРМАЦИЮ**

**ПОПРОСИТЬ О ПОМОЩИ**

**И БЫТЬ УСЛЫШАНЫМ**

## Психическое здоровье-

**это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество.**



## Причины ухудшения

СТРЕССОВЫЕ  
УСЛОВИЯ

БЫСТРЫЕ  
СОЦИАЛЬНЫЕ  
ИЗМЕНЕНИЯ

ПСИХИЧЕСКОЕ  
И ФИЗИЧЕСКОЕ  
НАСИЛИЕ

ОТЧУЖДЕНИЕ

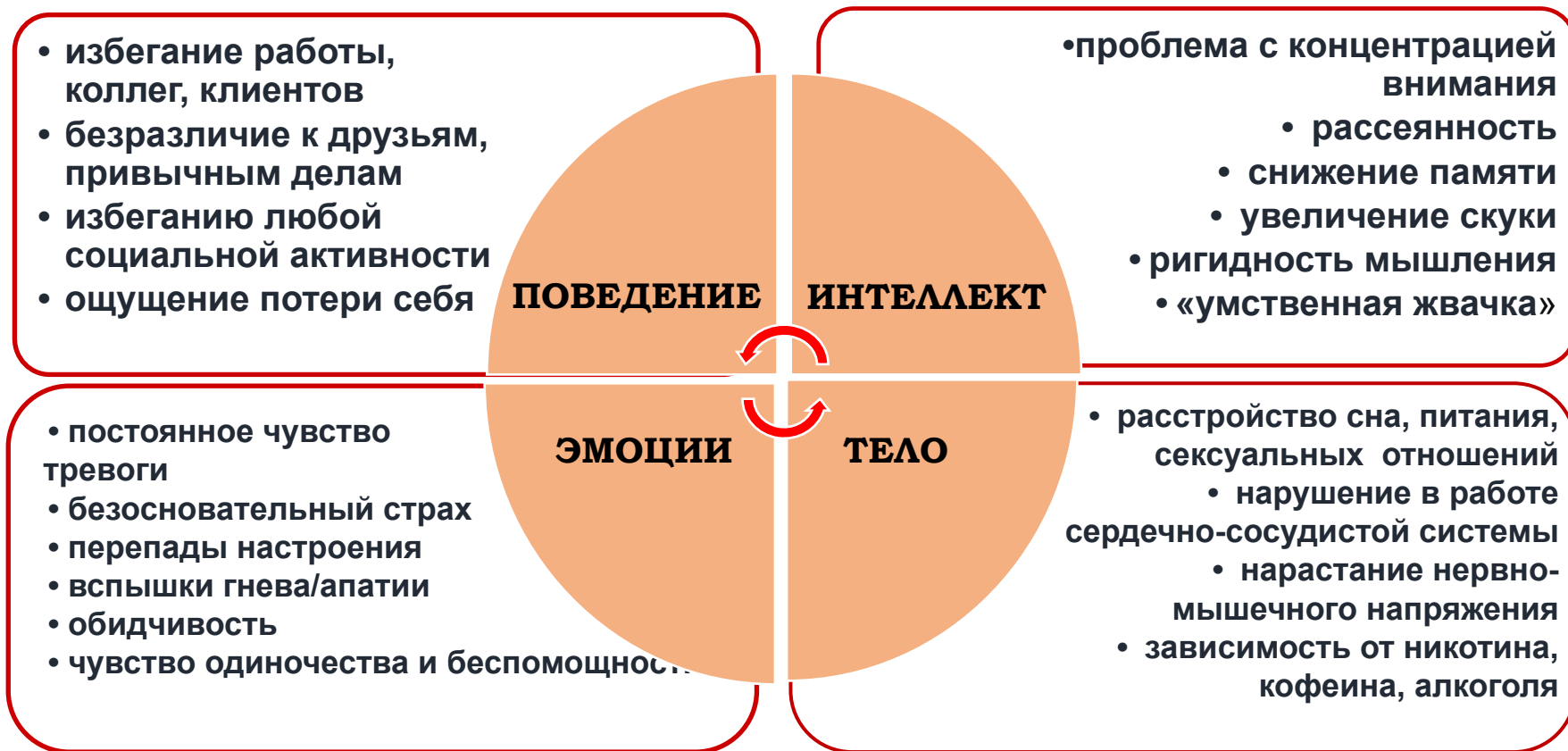
ИНФОРМАЦИОННАЯ  
СРЕДА







# Симптомы и телесные сигналы:



# Критерии психического здоровья

## 1. АДАПТАЦИЯ

- ✓ Способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.
- ✓ Способность планировать и реализовывать собственную жизнь в привычных социальных условиях.
- ✓ Способность самостоятельно регулировать свои мысли, чувства и действия.



## Критерии психического здоровья

### 2. СОЦИАЛИЗАЦИЯ

- ✓ Способность к самоуправлению в соответствии с социальными нормами, правилами и законами.
- ✓ Способность реагировать на другого как на равного себе.
- ✓ Способность переживать свою зависимость от других людей.

## Критерии психического здоровья

### 3. ВОСПРИЯТИЕ СЕБЯ

- ✓ Критичность и ответственность к себе и своей собственной деятельности и результатам.
- ✓ Чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
- ✓ Способность видеть, признавать свои неповторимые качества.

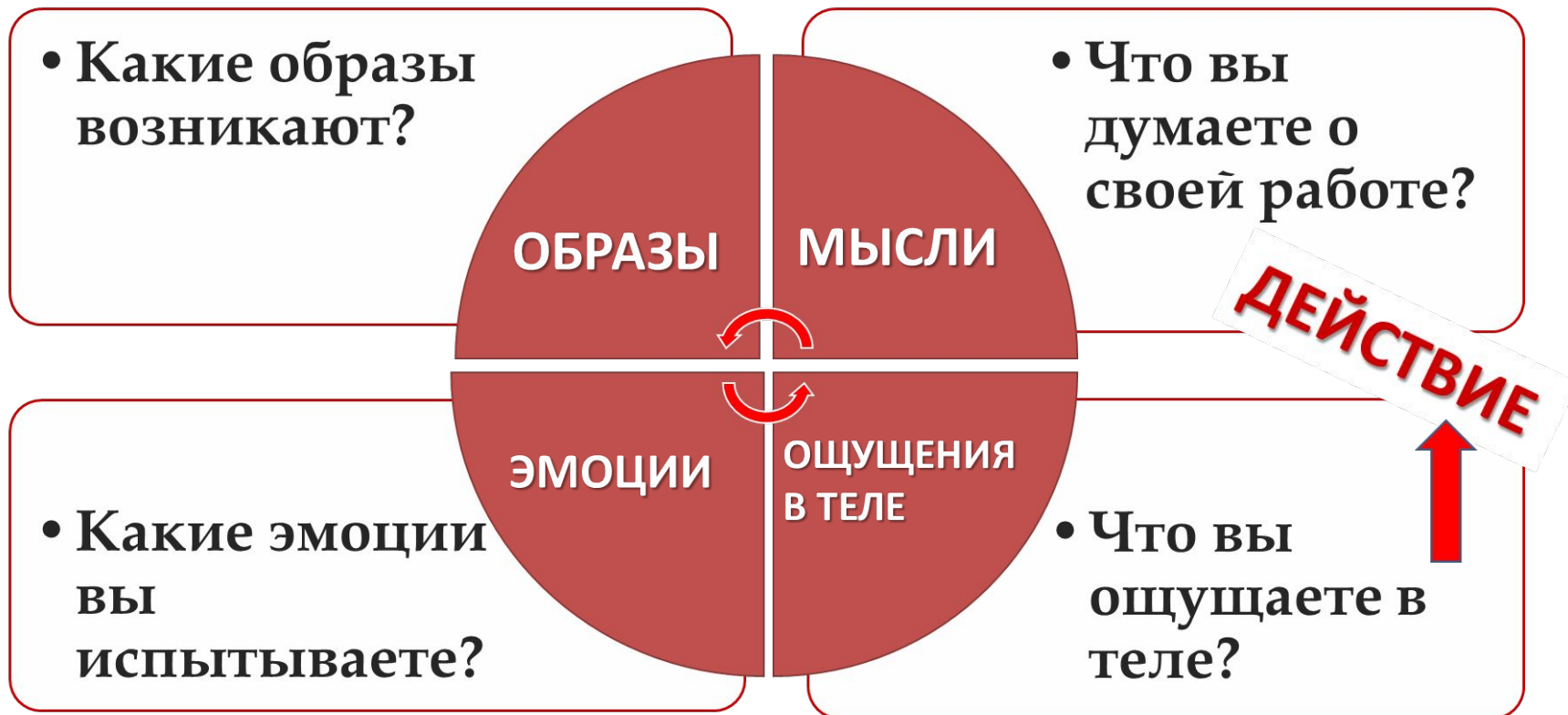
## Способы самопомощи:

**Шаг 1:** Самонаблюдение.

**Шаг 2:** Снятие эмоционального напряжения.

**Шаг 3:** Снятие физического напряжения.

# 1 шаг: Самонаблюдение



## **2 шаг**

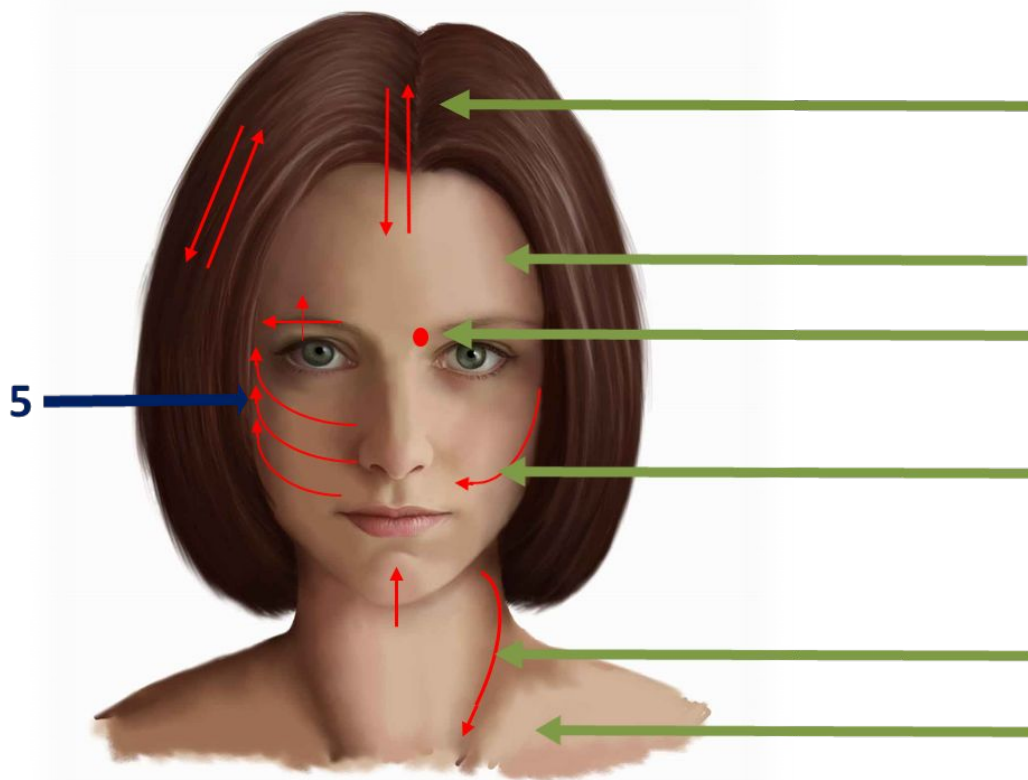
**Снимаем эмоциональное напряжение**

**Закройте глаза и представьте человека,  
с которым вам  
не очень приятно общаться**





## 3 шаг. Снимаем физическое напряжение



1. Лобная, височная, затылочная части головы
2. Лоб
3. Брови, межбровное пространство
4. Ложбинка под скулой
5. Скулы, щёки
6. Подбородок
7. Шея
8. Ключица

**Здоровье не всегда приходит с помощью медицины. Большая его часть приходит от душевного спокойствия, мира в сердце и душе. Оно приходит от смеха и любви.**

**БЛАГОДАРИМ ЗА ВНИМАНИЕ!**



Лаборатория психофизиологического  
обеспечения

**7 и 8 октября с 14.00 до 16.00**

**ПРИГЛАШАЕМ В КАБИНЕТ ПСИХОЛОГА  
СОТРУДНИКОВ ДЕПО, ЖЕЛАЮЩИХ ПОЛУЧИТЬ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ ПО**

**ТЕМЕ:**

**«Профилактика  
профессионального утомления и усталости».**

РЖД  МЕДИЦИНА

The logo features the letters 'РЖД' in blue, followed by a red cross with a white pulse line, and the word 'МЕДИЦИНА' in blue.