

*Здоровье является высшей
ценностью.*

*Чем выше здоровье человека в
коллективном сознании
общества, тем выше ресурс и
потенциал развития самого
общества.*

**Здоровье — это нормальное
состояние правильно
функционирующего,
неповрежденного организма или
«правильная, нормальная
деятельность организма»**

Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (Устав ВОЗ)

- *Что значит благополучие?*
- *Какова мера благополучия?*



Субъективное благополучие личности определяется системой представлений человека о самом себе, своей жизни, отношениях, состояниях и другими факторами.

Компоненты психологического благополучия —

- позитивное отношение к себе и к своей прошлой жизни;
- отношения с другими, пронизанные заботой и доверием;
- способность следовать собственным убеждениям; способность выполнять требования повседневной жизни (компетентность);
- наличие целей и занятий, придающих жизни смысл;
- чувство непрекращающегося развития и

Три основные группы психологических факторов

Блок I. Независимые факторы

- факторы, предрасполагающие к здоровью и/или болезни;
- б) когнитивные факторы;
- в) факторы социальной среды;
- г) демографические факторы.

Блок II. Передающие факторы

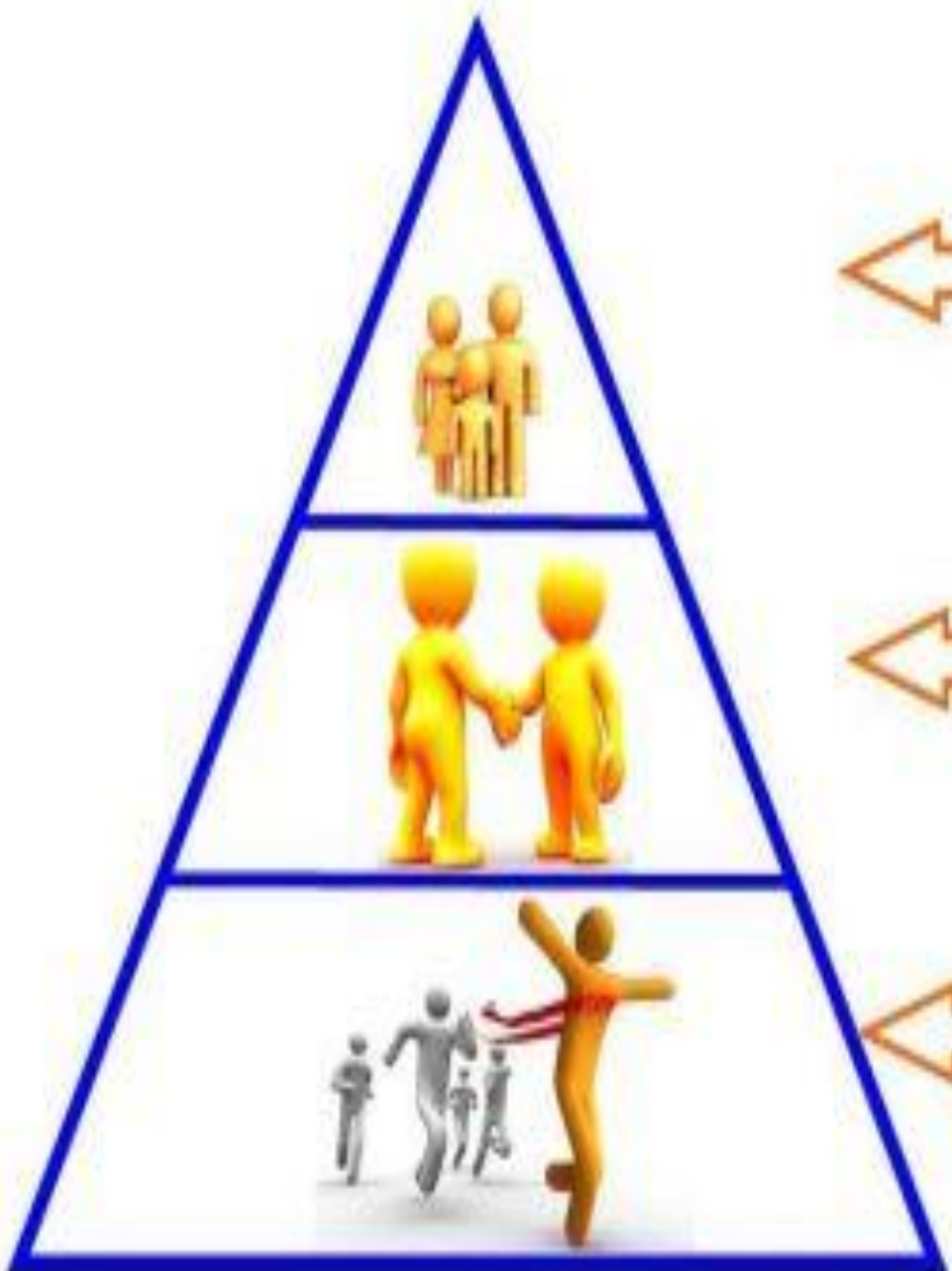
- совладание (копинг) с проблемами разного уровня;
- употребление и злоупотребление веществами (пищевыми продуктами, лекарствами, алкоголем, никотином и др.);
- виды поведения, способствующие здоровью;
- соблюдение правил по поддержанию здоровья и приверженность им.

Блок III. Мотиваторы

- стрессоры;
- существование в болезни.

Черты личности, предопределяющие различные психосоматические заболевания:

- решительность, активность, честолюбие, склонность брать на себя слишком много; готовность чрезмерно и напряженно работать; повышенные чувства ответственности, долга, высокая требовательность к себе;
- добросовестность до педантичности, прямолинейность, бескомпромиссность, болезненная реакция на оценку себя со стороны окружающих;
- предрасположенность к сосредоточению на отрицательных эмоциях, к стремлению во всем обвинять себя; сдержанность до скрытности, жестко контролирующая свои эмоции вплоть до их подавления;
- трудом приспособляются к быстро изменяющимся условиям жизни; нестойким в отношении неприятностей, неудач, агрессии со стороны других, крайне ранимым, тревожным и мнительным, склонным во всем уступать другим;
- лицам, неспособным выразить в словах свои эмоции, желания, претензии; не обладающим способностью глубоко осмыслить свое положение.



← СОЦИАЛЬНОЕ
ЗДОРОВЬЕ

← ПСИХИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

← ФИЗИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ

ЗДОРОВЬЕ

З
Д
О
Р
О
В
Ь
Е = С
Ч
А
С
Т
Ь
Е

СЧАСТЬЕ

***Физическое здоровье человека
определяется комплексом
взаимосвязанных факторов,
характеризующих физическое
состояние организма:***

- функциональным состоянием органов и систем;
- уровнем физического развития;
- степенью развития физических качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости, гибкости).

Психологическое здоровье – это динамическое состояние внутреннего благополучия (согласованности) личности, которое составляет ее сущность и позволяет актуализировать свои индивидуальные и возрастно–психологические возможности на любом этапе развития

*Пробочка над крепким йодом!
Как ты скоро перетлела!
Так вот и душа незримо
Жжет и разрушает тело!*

Владислав Ходасевич

17 сентября 1921

- ***Психологическое здоровье личности:***

1. Осознанность и осмысленность человеком самого себя, мира в целом, своего взаимодействия с миром.
2. Полнота «включенности», переживания и проживания настоящего, пребывание в процессе.
3. Способность к совершенствованию наилучших выборов в конкретной ситуации и в жизни в целом.
4. Способность не только выражать себя, слушать другого человека, но и участвовать в сотворчестве с другим человеком.
5. Глубинная со-бытийность как способность человека пребывать в полноценном, способствующем совершенствованию участников контакте, подлинном диалоге и организовывать его.
6. Чувство свободы, жизни «в соответствии с самим собой» как состояние осознания исследования своим главным интересам и наилучшему выбору в ситуации.
7. Ощущение собственной дееспособности «Я могу».
8. Социальный интерес или социальное чувство (в терминологии А. Адлера), то есть заинтересованный учет интересов, мнений, потребностей и чувств других людей, постоянное внимание к тому, что рядом – живые люди.
9. Состояние устойчивости, стабильности, определенности в жизни и оптимистический, жизнерадостный настрой как интегральное следствие всех перечисленных выше качеств и свойств психологически здоровой личности, Это состояние не стоит путать с состоянием ригидности, «зашоренности» стереотипами и шаблонами. Наоборот, это

***Социальное здоровье – состояние
организма, определяющее
способность человека
контактировать с социумом.***

- Определяется количеством и качеством межличностных связей личности и степенью ее участия в жизни общества.
- Ведущие факторы:
 - семейные отношения;
 - Профессиональная деятельность

Категории лиц с разным уровнем социального здоровья (А.А. Ковалева)

- Социально здоровые
- Социально конформные (так называемые обыватели)
- Социальные невротики (карьеристы)
- Социальные психопаты
- Социальные идиоты

Критерии социального здоровья

- уровень социальной адаптации;
- уровень социальной активности;
- эффективность использования различных социальных ролей.