



**«КАК СОХРАНИТЬ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ  
ЗДОРОВЬЕ»**

**ВЫПОЛНИЛ: ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ГБПОУ МО  
«ПРОМЫШЛЕННО-ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ТЕХНИКУМ»**

**ЖУКОВА ЕЛЕНА ВЛАДИМИРОВНА**



**Психологическое здоровье —  
это взаимодействие как  
отрицательных, так и  
положительных эмоций  
и настроений.**

**Слово «здоровье»  
первоначально означало  
«целостность».**



## **\*Критерии здоровья**

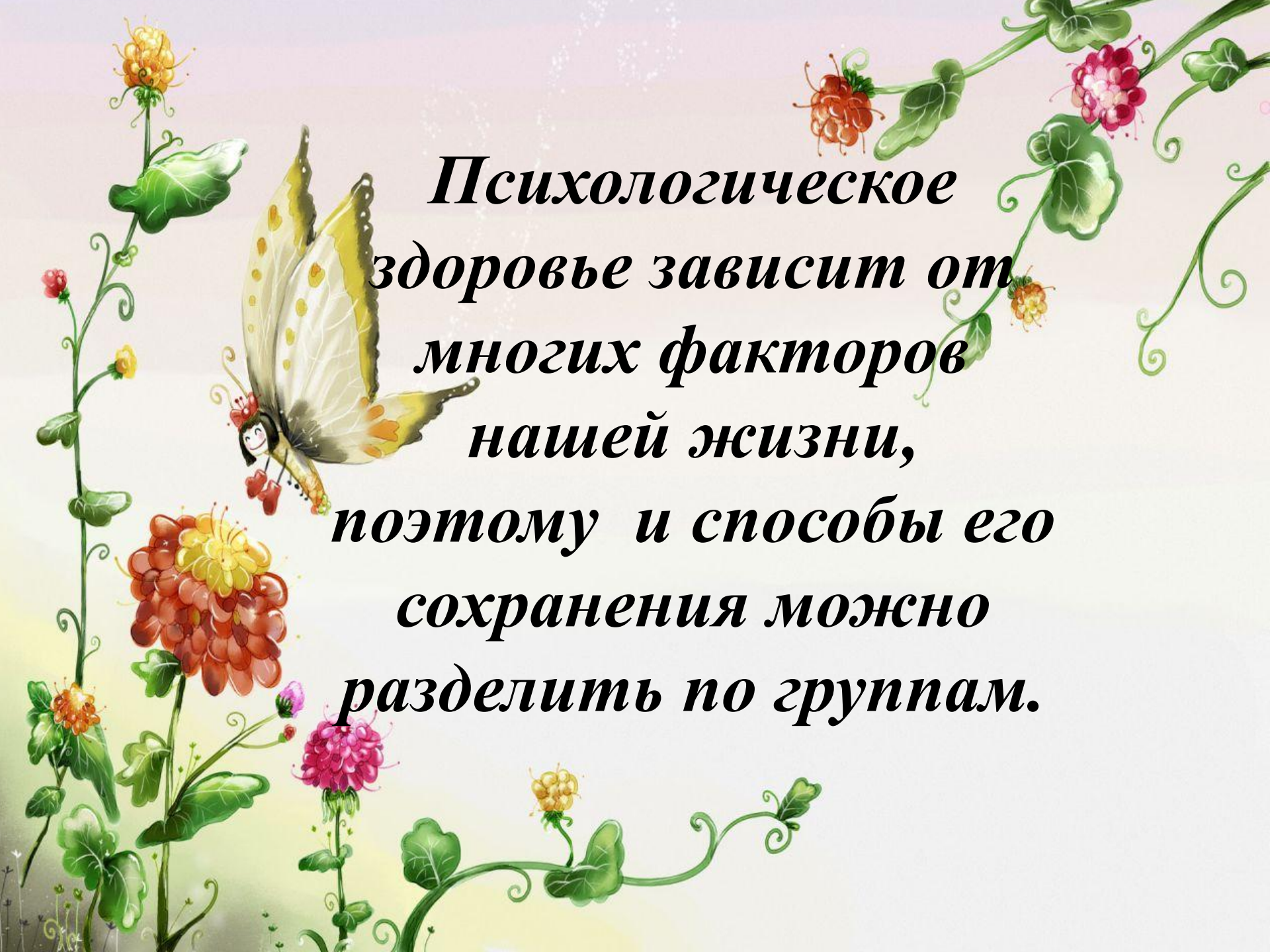
*Основными критериями психологического здоровья в первую очередь являются адекватное восприятие мира и событий, происходящих вокруг, а также осознанное совершение поступков.*

*Психологически здоровый человек активный, работоспособный, целеустремленный, коммуникабелен.*

*Имеет определенные жизненные цели, занимается самообразованием.*

*Психологически здоровый человек стремится быть счастливым.*





***Психологическое  
здоровье зависит от  
многих факторов  
нашей жизни,  
поэтому и способы его  
сохранения можно  
разделить по группам.***



# *1. Семейное благополучие*



*Факторами гармоничных  
семейных отношений  
являются любовь,  
взаимоподдержка,  
уважение,  
терпимость друг к другу.*



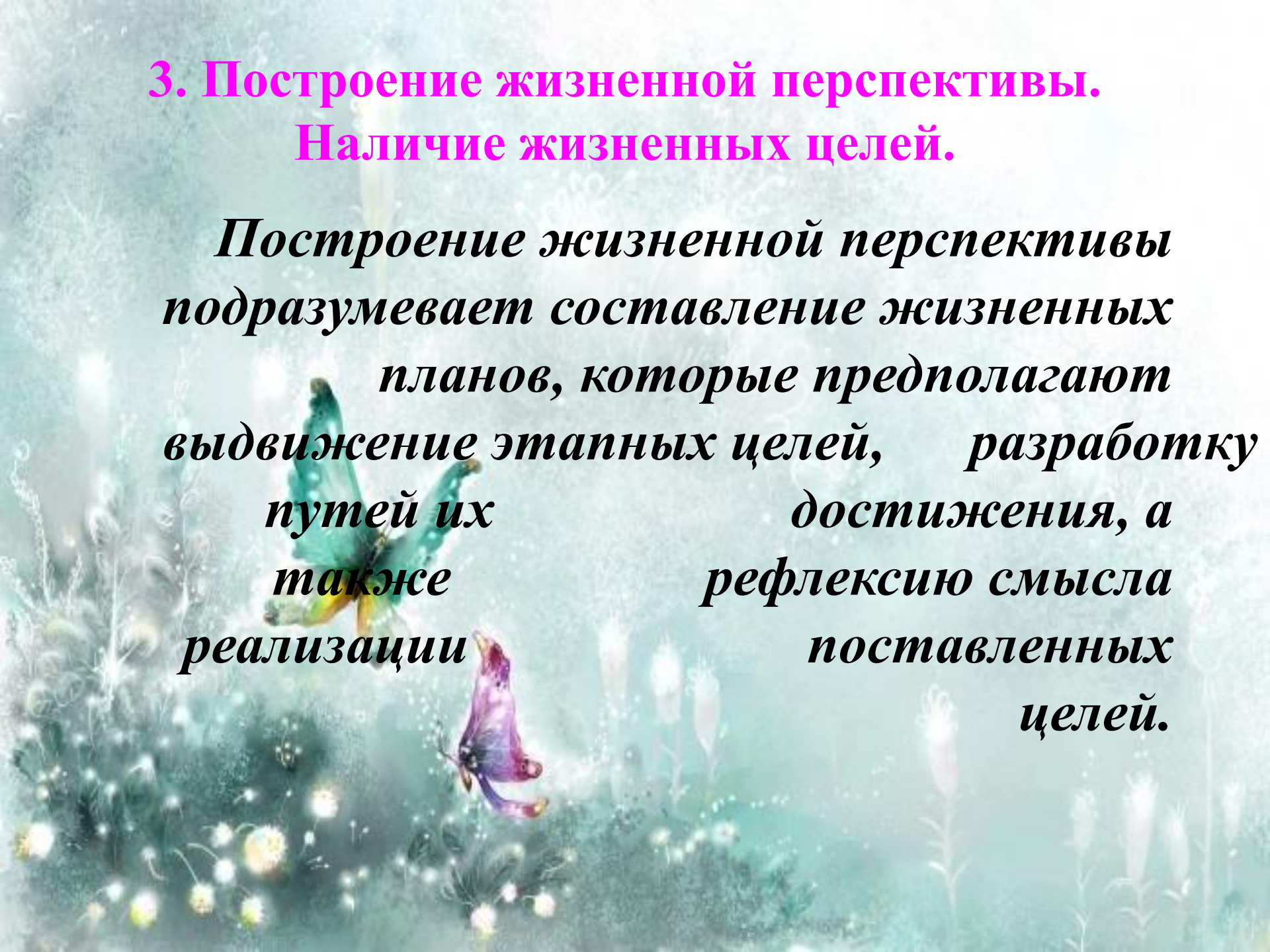
## *2. Социальные отношения*

*Общение в семье закладывает основу общения в большом обществе (друзья, учителя, знакомые).*



### **3. Построение жизненной перспективы. Наличие жизненных целей.**

*Построение жизненной перспективы подразумевает составление жизненных планов, которые предполагают выдвижение этапных целей, разработку путей их достижения, а также рефлекссию смысла поставленных целей, реализацию поставленных целей.*





*10 практических  
советов поддержания  
психологического  
здоровья.*





## **1. Принимай себя таким, какой ты есть.**

Отсутствие любви к себе выражается в виде чувства вины, стыда и депрессии. Слишком часто мы живем ненастоящей жизнью, стремимся получить признание и одобрение от других людей, забывая о своих желаниях. Принимая себя, человек учится принимать других.

## **2. Умейте проигрывать.**

Чтобы успешно преодолеть неприятности, нужно активно действовать в пределах той ситуации, которую вы можете изменить, и смириться с тем, на что вы повлиять не в состоянии. Умение человека успешно справляться с трудностями служит залогом сохранения его психологического и физического здоровья.



\* **3. Учись строить и поддерживать отношения.**

Эмоциональная связь очень важна, мы нуждаемся в таких взаимоотношениях, которые могли бы послужить нам поддержкой и опорой в трудные времена. Вот несколько советов по сохранению хороших отношений: учись прощать, будьте снисходительны и честны, будьте собой, в меру сочетайте время, проводимое в обществе и наедине с собой, отвечайте за свои поступки, действуйте с учетом ценностей, чувств и пожеланий других людей.



#### **4. Помогайте другим.**

Все мы в своей жизни сталкиваемся с проблемами. Когда мы протягиваем руку помощи тем, кто попал в беду, мы не только становимся сильнее обстоятельств, но еще испытываем чувство собственной значимости.

#### **5. Стремитесь к свободе и самоопределению.**

Для психологического здоровья крайне необходима определенная степень контроля над теми решениями, которые способны повлиять на нашу жизнь. Если окружение контролирует нас, наказывает и подавляет, то наше чувство собственной свободы и значимости утрачивается.

## **6. Определите цель и двигайтесь к ней.**

Процесс движения к цели так же важен, как и сама цель. Старайтесь, чтобы цели были реальными. А если цель большая, то разделите ее на несколько маленьких.

## **7. Верьте и надейтесь.**

В час испытаний, когда нам кажется, что поблекли все краски мира, на помощь приходит надежда и оптимизм и вера в то, что рано или поздно мы достигнем цели, к которой идем. Позитивный взгляд на мир помогает преодолеть страх и сохранить мотивацию.





**\*8. Сохраняйте сопричастность.**

\* Старайтесь чувствовать свою полную сопричастность происходящему, погруженность в текущий процесс или переживание, сосредоточенность исключительно на них. Существует буддийское изречение: «Подметая пол, подметайте. Отдыхая, отдыхайте».

**\*9. Наслаждайтесь прекрасным.**

\* Способность ценить прекрасное называют эстетическим чувством. Умение замечать и понимать красоту помогает нам сохранить все то удивительное, что есть в нашем мире.

\* **10. Не бойтесь изменений, будьте гибкими.**  
Если обладать психологической гибкостью и готовностью изменить неэффективную манеру поведения, то будет легче подстраиваться под ту или иную ситуацию и успешнее с ней справляться.

*Реализация заложенной в нас энергии по максимуму — вот самый верный способ сохранить свое психологическое здоровье.*