

«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.*

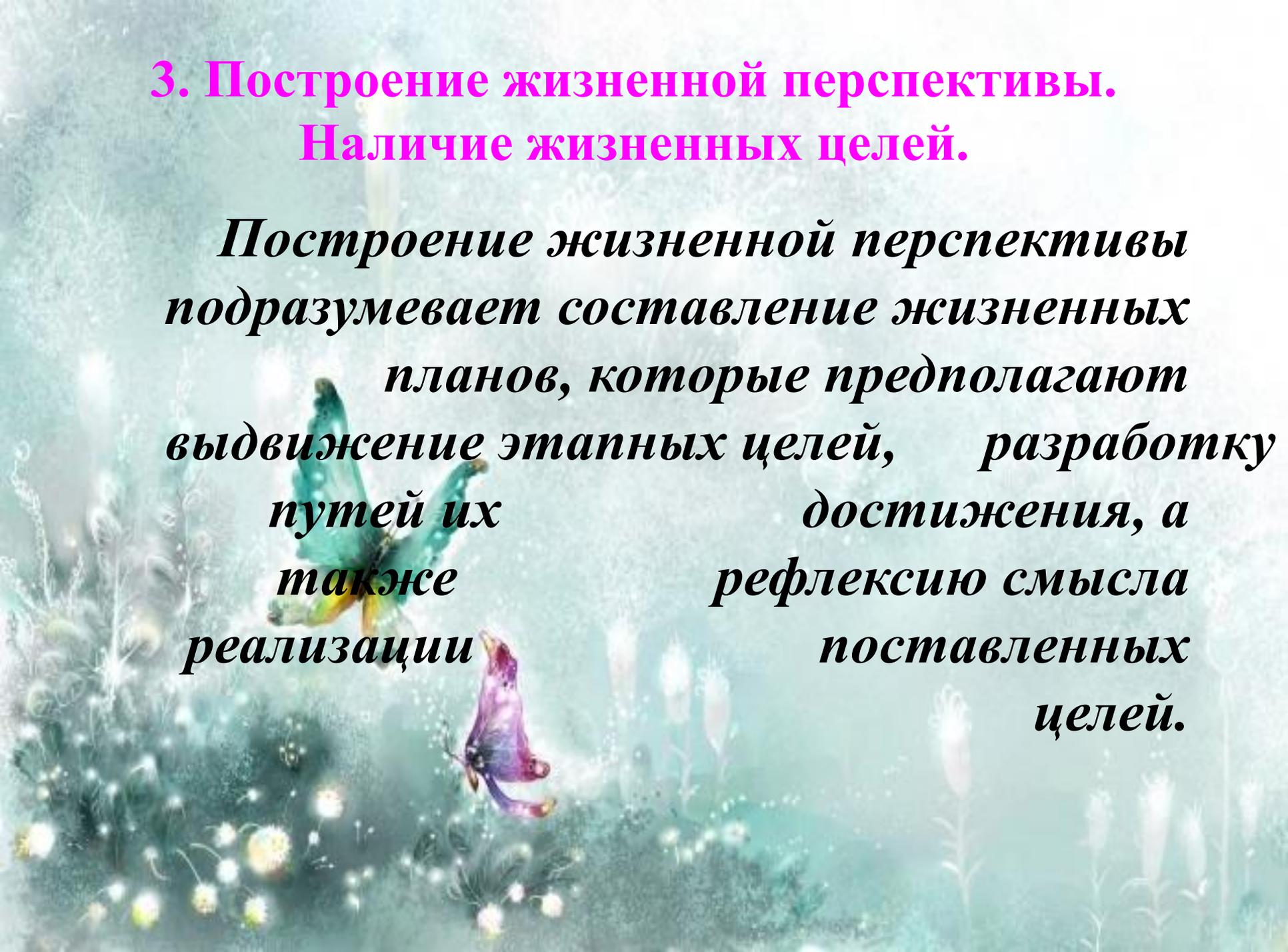
2. Социальные отношения

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.