

НАРУШЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ. ПРОФИЛАКТИКА

- Что такое психическое здоровье?
- Психическое и психологическое здоровье
- Почему важно уделять внимание своему психическому здоровью?
- Профилактика и стрессоустойчивость
- Психическое здоровье детей и подростков
- Позитивное мышление

Что такое психическое здоровье?

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек способен реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего общества.

Данный термин довольно широк, поэтому для определения обычно выделяют несколько критериев:

Осознание непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «я»;

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 изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

В повседневной жизни эти критерии проявляются в степени интегрированности личности в общество, гармоничности их содействия, уравновешенности, духовности, включении в систему жизненных ценностей следования принципам доброты и справедливости, стремлении к саморазвитию.

Другими словами, психически здоровый человек адекватно оценивает действительность, проявляет интерес к окружающему миру, согласовывает своё поведение и реакцию на происходящее с условиями среды, способен к самоанализу и рефлексии.

В случае, когда человеку не свойственны эти качества, можно судить о психическом нездоровье. Оно проявляется в дезориентации личности, уходе от ответственности, зависимости от вредных привычек, пассивности, повышенной тревожности, утраты веры в себя, враждебности по отношению к окружающим.

Психическое и психологическое здоровье

Следует различать психическое и психологическое здоровье. Наиболее обобщённо о психическом здоровье можно сказать как о наборе психических установок, позволяющих адекватно реагировать и приспосабливаться к условиям среды обитания. Это соответствие субъективных представлений объективной реальности, адекватное восприятие себя, умение мыслить критично и многое другое. Не смотря на частое употребление термина «Психологическое здоровье» как синонима психическому, между ними существуют отличия. Психологическое здоровье в своём определении – более широкое понятие. Оно характеризует личность в целом, учитывает особенности волевой, мотивационной, познавательной, эмоциональной деятельности.

Почему важно уделять внимание своему психическому здоровью?

Многие, наверняка, слышали ставшую крылатую фразу: «Все болезни от нервов». Когда у человека грипп или простуда, он принимает таблетки, микстуры, проходит курс лечения. Однако в состоянии стресса, чувства тревоги он не предпринимает ничего. Бизнес - тренеры и практикующие психологи отмечают, что если сотрудникам компании, работающие по напряжённому графику в постоянном состоянии стресса, время от времени проходят курсы укрепления стрессоустойчивости и избавления от тревоги, их производительность значительно возрастает. Это позитивно сказывается не только на работе, но и на отношениях всех уровней внутри коллектива, способствует здоровой атмосфере компании.

Известно, что когда люди получают соответствующую психиатрическую помощь, то они не так часто обращаются за медицинской помощью в целом.

Пример:

В США наблюдение за людьми, страдающими тревожными расстройствами, показало, что люди, получившие помощь психиатра, стали тратить на 35% меньше денег на лечение от разных болезней, чем те,

Подводя итоги, или почему психическое здоровье важно:

Существует тесная взаимосвязь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья (нарушение сна, ослабление иммунной системы).

Нарколог, психиатр, доктор медицинских наук Д. Сэк отмечает, что люди, которые заботятся о психическом здоровье, как правило, достигают больших успехов в карьере и зарабатывают больше.

Психическое здоровье очень важно в плане коммуникации, в первую очередь, в семье. Оно позволяет поддерживать здоровую атмосферу в среде близких людей, правильно воспитывать детей, давая им необходимую заботу и психологическую модель для подражания.

Психически здоровые люди реже подвержены влиянию негативных социальных факторов, и реже совершают противозаконные действия.

В 2012 г. в «*British Medical Journal*» были опубликованы результаты исследования, согласно которым средняя продолжительность жизни психически здоровых людей выше, чем у людей с расстройствами. Более того, риск умереть от заболеваний сердечно-сосудистой системы на 94% выше у тех, кто подвержен постоянной депрессии и чувству тревоги и не может с ними справиться.

Профилактика и стрессоустойчивость

Темп современной жизни и условия во многих сферах занятости такие, что человек постоянно подвержен стрессам. Если не уметь с ними справляться и нивелировать их негативное влияние, возрастает вероятность возникновения депрессии, чувства тревоги и беспокойства. А они, в свою очередь, чреватые более серьёзными психическими расстройствами. Но как определить своё состояние психического здоровья? В отличие от западных стран, у нас походы к психиатрам и психологам распространены, а у людей не всегда есть возможность посещать дорогостоящих специалистов. Определить подверженность негативным воздействиям и способность с ними справляться можно по набору некоторых важных симптомов. Если вы постоянно раздражены, тревожно и плохо спите, постоянно испытываете неудовлетворённость и злость, зависите от резких смен настроения, это может свидетельствовать о стрессовом состоянии и его отрицательном воздействии на ваш организм. Первое, что следует сделать в такой ситуации – это обратиться к врачу-специалисту. Также следует ознакомиться с некоторыми рекомендациями, способствующими сохранению психического здоровья и равновесия.

Большинство из нас знакомы со словом стрессоустойчивость по перечням необходимых качеств из объявлений о приёме на работу. Под этим требованием подразумевается умение эффективно работать в напряжённых ситуациях, концентрироваться и переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без вреда для себя и своей деятельности.

Предлагается посмотреть на это умение детальнее с целью определения аспектов, необходимых для развития такого важного качества. Обратимся к популярным методикам, иллюстрирующим данную проблему.

Известный писатель, психолог и педагог Дейл Карнеги в книге «Как перестать беспокоиться и начать жить» предлагает читателям следующие советы:

1. Ваши заботы должны быть направлены только на сегодняшний день, поскольку мы не можем точно предугадать будущее или изменить прошлое.
2. «Будьте заняты. Человек, страдающих от беспокойства, должен полностью забыться в работе, иначе он иссохнет от отчаяния».
3. «Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать или забыть. Помните, что «Жизнь слишком коротка, чтобы растрчивать её на пустяки»»
4. «Изучите факты. Спросите себя: «Каковы шансы по закону больших чисел, что событие, из-за которого я беспокоюсь, когда-либо произойдёт?»»
5. «Считайтесь с неизбежным»
6. «Пусть прошлое хоронит своих мертвецов. Не пилите опилки».

Вот несколько
современных способов
профилактики
психического здоровья
и уменьшения стресса:

Способ 1

1. Определите природу своего стресса: найдите первопричины. Старайтесь смотреть на проблему глобально. Если вам не хватает денег, то дело, скорее всего не в маленькой зарплате, а в работе, которую вы не любите. Найдите время побыть с собой и записать в блокнот всё, что вас беспокоит.
2. Составьте план по уменьшению влияния стресса на вашу жизнь. Это необходимо, чтобы сделать борьбу со стрессом методичней. Включите в свой режим дня обязательный отдых. Выявив источники стресса, старайтесь уделять им меньше времени. Например, если общение с определёнными людьми вызывает напряжение, сведите его к минимуму. Не перегружайте свой график работой. Найдите время для занятий хобби, общения с близкими людьми. Признайте, что не способны контролировать всё. В жизни вокруг вас всегда будут стрессовые элементы, но их влияние можно минимизировать. Устранив причины стресса, зависящие от вас, можно научиться преодолевать внешние и внутренние негативные элементы.
3. Поделитесь своими проблемами с другими людьми. Это могут быть родственники, друзья или коллеги по работе. Так вам не придётся иметь дело с вашим стрессом в одиночку, а взгляд со стороны может найти эффективное решение проблемы.

Способ 2

1. Устраняйте стресс, решайте тревожные ситуации сразу. Не таите обиду на друзей и близких – сразу открыто решайте с ними противоречивые моменты. Точно также решайте рабочие конфликты и ссоры. Если стресс вызывают неопределённые события и сценарии, продумайте их детально и примитесь за решение на столько быстро, насколько это возможно.
2. Избегайте общения с людьми вызывающими у вас стресс. Если вы встречаетесь с человеком, который причинят вам только боль и обиды, самое время порвать такие отношения. Если стресс вызывают отношения с коллегами по работе, сведите общение с ними к минимуму. В целом, тратьте меньше времени на контакты с негативными людьми и найдите друзей среди позитивных личностей. Они способны сделать вашу жизнь счастливее.
3. Минимизируйте проявление стрессовых ситуаций. Если вы чувствуете себя некомфортно в переполненных клубах, не стоит идти туда с друзьями только «за компанию». Если раздражает дорога на работу, слушайте лёгкую музыку в пути. Не спешите, отводите достаточно времени на подготовку важных событий (свадьбы, отпуска).
4. Учитесь справляться со стрессом. В конфликтных ситуациях думайте прежде, чем говорить. Помните, что другие люди также подвержены влиянию негативных факторов, будьте добрее и снисходительнее. Лучше быть счастливым, чем правым, поэтому нужно уметь промолчать в определённый момент и отказаться от критики.

Способ 3

1. Занимайтесь физической активностью. Это поможет быть здоровее и контролировать свою жизнь. Плавание расслабляет мышцы, йога учит держать сознание под контролем, командные виды спорта способствуют общению и взаимопониманию, туристические походы сближают, закаляют дух, помогают быть ближе к природе.
2. Размышляйте. Выделите 20 минут в день для медитации. Полностью расслабьтесь в это время, сконцентрируйтесь на вдохе, очистите свой разум от беспокойных, негативных мыслей.
3. Делайте массаж. Это отлично расслабляет после напряжённого дня. Разминать шею, плечи можно самому, а можно попросить сделать массаж члена семьи или пойти на сеанс к специалисту.
4. Питайтесь правильно. Приёмы пищи должны быть сбалансированными. Важно получать достаточное количество энергии за завтраком. Стоит избегать чрезмерного потребления кофеина, алкоголя, по возможности лучше вообще отказаться от вредных привычек.
5. Следуйте графику сна. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время каждый день. Большинству людей спать нужно не меньше 7 часов в день. Не смотрите телевизор на ночь, лучше почитайте хорошую книгу.

Если вы чувствуете, что не в состоянии воспользоваться данными советами и самостоятельно справиться с проблемами в вашей жизни, обязательно обратитесь за профессиональной помощью. Это поможет вам избежать возможных негативных последствий стресса.

Психическое здоровье детей и подростков

Психика детей и подростков нестабильна и находится на стадии становления, поэтому очень важно постараться уберечь их уязвимое психическое здоровье от негативных влияний. Переход от позднего детства к подростковому периоду сопровождается эмоциональными взлётами и падениями на фоне гормональных изменений детского организма. Многие подростки не в силах справиться с этим состоянием самостоятельно, и поэтому им требуется помощь взрослых.

Школьные психологи ведут образовательную деятельность в данном направлении. Их работа включает в себя профилактику девиантного поведения, сохранение, укрепление и развития психологического здоровья через приобретение ими конкретных знаний, навыков. Однако многое также зависит от степени вовлечённости родителей в процесс воспитания, мотивации, формирования психоэмоционального состояния ребёнка. Они должны понимать, что подростковая депрессия проявляется не только в плохом настроении, но и иногда может привести к серьёзным проблемам: к наркомании и алкоголизму, ненависти к себе и окружающему миру, ранней беременности, насилию и даже самоубийством.

Важно вовремя выявить проблемы психического характера у детей и уберечь их от нежелательных последствий путём участия, совета, а если нужно – и обращением за квалифицированной помощью.

Со многими трудностями подросткового возраста можно и нужно научиться справляться, следуя некоторым советам специалистов:

1. Постоянно интересуйтесь делами своего ребёнка. Будьте для него не наставником, а другом, который не заставляет, а советует, как лучше поступить.
2. Поощряйте физическую активность, при этом учитывайте интересы подростка. Полезными будут как посещения занятий спортивных секций, так и прогулки на велосипеде или с собакой в парке.
3. Содействуйте социальной активности подростка. Понаблюдайте, достаточно ли времени ваш ребёнок общается с друзьями и сверстниками «в живую», а не посредством социальных сетей, занимается ли он внеклассной работой, участвует в олимпиадах и соревнованиях. Компьютерные игры и бесцельный сёрфинг в Интернете нужно свести к минимуму.
4. С раннего возраста детей следует прививать стремление к здоровому образу жизни, показывая негативное отношение к вредным привычкам, лучше всего на собственном примере.