

Условно состояние психического здоровья можно разделить на три уровня:

Высокий (креативный)—характерна устойчивая адаптация, наличие резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций, активное творческое отношение к действительности. Такие люди не требуют психологической помощи.

Средний (адаптивный)—люди адаптивны к социуму, но имеют некоторую повышенную тревожность, неприспособленность к отдельным нестандартным, не часто встречающимся в жизни ситуациям. Психологическая помощь в большинстве случаев может быть полезной и обеспечить более быстрое и менее болезненное преодоление жизненных трудностей.

Низкий (дезадаптивный) уровень свойственен людям, стремящимся приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям или возможностям, либо людям, которые используют активную наступательную позицию, подчинить окружение своим потребностям. В данном случае необходима индивидуальная психологическая помощь.

Преодолеть возникающие трудности человеку может помочь профессиональный психолог. Он поможет сформировать мотивацию, желание измениться, решить свою проблему, помочь найти пути, наиболее отвечающие эффективному саморазвитию личности, сформирует положительное отношение к себе, необходимую адаптивность к текущим ситуациям.

Рекомендации психолога:

- 1.** Избегайте негативных влияний. Научитесь говорить «нет» тому, что вам не нравится и доставляет дискомфорт. Окружайте себя позитивными людьми.
- 2.** Смотрите на вещи под разными углами. Научитесь извлекать полезный опыт из любой ситуации и видеть светлые моменты во всем.
- 3.** Чаще улыбайтесь. Помните, что даже улыбка без повода обязательно поднимает настроение.
- 4.** Выделяйте время, чтобы заниматься тем, что вас радует, доставляет удовольствие. Прогулка, шоппинг, чтение, просмотр фильма помогут поддерживать настрой в позитивном ключе.
- 5.** Найдите то, что мотивирует вас, поднимает настроение. Например, удачная цитата, которую можно распечатать и вложить в бумажник, или любимая песня, слушая которую, вы сможете веселее и легче шагать по жизни.
- 6.** Ставьте цели и достигайте их. Начните с малого, постепенно переключаясь на большее. Это сделает вашу жизнь интересной и наполненной смыслом.
- 7.** Не бойтесь неудач. Как говорил Ф.Д. Рузвельт: «Единственное, чего стоит бояться—это сам страх».
- 8.** Не сдавайтесь. Настойчивость непременно способствует достижению положительных результатов.



Автономная некоммерческая организация
«Центр общественного здоровья
и медицинской профилактики»
coz27.ru



*«Нашедший себя теряет
зависимость от чужих мыслей»
А. Эйнштейн*

Психическое Здоровье

Психическое здоровье является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья. Психическое здоровье—это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество.



Признаки психически здоровой личности:

1. Интеллект

- ✓ хорошие умственные способности, продуктивное мышление, стремление находить оптимальный выход, полагаясь на реальные факты;

- ✓ знание своих сильных сторон, умение добиваться цели в разумные сроки;
- ✓ совершенствование навыков, наличие воображения.

2. Моральный облик

- ✓ чуткий человек, без черствости (бездушия), нравственной тупости;
- ✓ справедливый, объективный;
- ✓ полагается на собственное суждение;
- ✓ мнение окружающих для него не закон, хотя и существенно;
- ✓ твердая воля, но не упрямство;
- ✓ признает ошибки, но без самобичевания.

3. Социально привлекательное адаптивное поведение

- ✓ контакты с людьми разных возрастов и социальных слоев;
- ✓ чувство ответственности и непринужденные отношения с вышестоящими и нижестоящими личностями, гибкое чувство социальной дистанции;
- ✓ спонтанность эмоционально-поведенческих реакций.

4. Личностный оптимизм

- ✓ характер добродушный, самостоятельный;
- ✓ реалист, не боится риска.

5. Эмоциональность

- ✓ без излишней доверчивости и подозрительности;
- ✓ свежесть чувств.

6. Сексуальность

- ✓ учет пожеланий и мнений партнера;
- ✓ уважение к нему.

