ПАМ’ЯТКА ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ І ЗМІЦНЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я!

«Вам не потрібно контролювати свої думки. Вам просто потрібно перестати дозволяти їм контролювати вас.»

Ден Міллман

Психічне здоров’я – основа щасливого життя людини!

Психічне здоров’я має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних відносин і здатності кожної окремої людини зробити внесок в життя суспільства. Фізичне здоров’я неможливе без психічного здоров’я. Так як ми піклуємося про своє фізичне тіло, так ми повинні піклуватися про своє психологічне благополуччя.

Сучасний світ через свою складність, динамічність та суперечливість створює різноманітні проблеми для людини, захоплюючи її особистісний простір. Збільшення повсякденних фізичних і психічних навантажень, загострення екзистенційного почуття страху, невпевненості, розгубленості та розчарування, вплив на особистість інформаційних потоків – усе це, негативно позначається на здоров’ї людини загалом і на її психічному здоров’ї зокрема.

Враховуючи те, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, найважливішим завданням людства має бути збереження фізичного та психічного здоров’я людини!

У завдання психогігієни і психопрофілактики входять збереження, зміцнення і цілісний розвиток духовної, психічної, соціальної та соматичної складових людини.

Психічне здоров’я — це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів.

Психологічно здорова людина – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не

завжди формулює його для себе. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона адаптується до умов життя, що швидко змінюються. І що важливе – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра. Таким чином, можна сказати, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». І перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними тощо.

Оскільки кінцевим підсумком високорозвиненої особи є психологічне благополуччя, тому для комплексного розвитку потрібно знати - основні (шість) складові психічного здоров'я і благополуччя:

1. Першою і найважливішою складовою є прийняття себе як людини, гідного поваги. Це центральний ознака ментального здоров'я людини.
2. Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими. Люди з такими якостями мають вищий потенціал до любові і дружнім відносинам.
3. Автономність – це незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали або оцінки себе з боку оточуючих. Це здатність, завдяки якій людина може не дотримуватися колективних вірувань, забобонів і страхів.
4. Екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення, яке відповідає його психологічним умовам життя.
5. Наявність мети в житті – упевненість в наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети.
6. Самовдосконалення – мало досягти тих характеристик, які були описані вище, важливо розвивати власний потенціал. Тобто повинна бути потреба реалізації себе і власних здібностей. Важливим аспектом ставлення до себе, як до особистості, здатної до самовдосконалення, є також відкритість новому досвіду.

Міжнародний стандарт психічного здоров'я включає 10 ознак:

- інтелект
- цілеспрямованість
- гнучкість, логічність
- мислення
- моральні якості
- соціальна поведінка
- особливості харчування
- емоційність
- відношення до свого здоров'я
- сексуальність.

Для збереження психічного здоров'я важливо уникати скупості, мстивості, заздрощів, лицемірства, гордині, хворобливого самолюбства!