**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ** **И СПОСОБЫ ЕГО СОХРАНЕНИЯ.**

1. ***Притча.***

Бог создал человека из глины, и остался у него небольшой неиспользованный кусочек. «Что бы еще вылепить?», – спросил Бог. «Вылепи мне счастья!»,- попросил человек! Ничего не ответил Бог. И только положил в руку человека кусочек неиспользованной глины.

2. **Понятие и определение здоровья**.

По определению Всемирной организации охраны здоровья, «Здоровье – это состояние полного физического, психического, духовного благополучие, а не только отсутствие болезней.

От чего зависит здоровье человека? По расчетам ученых. На 20% здоровье зависит от наследственных факторов, на 20% от состояния окружающей среды, на 10% от медицины, на 50% от способа жизни человека. То е6сть можно сказать. Что здоровье человека – в его руках.

Здоровье – понятие многоплановое. Это и высокий уровень приспособленности к условиям жизни, высокая работоспособность. Комфортное психологическое самочувствие, толерантные социальные условия.

На сегодняшний день выделяют такие ***составляющие здоровья человека***:

* физическое здоровье – индивидуальные особенности организма человека, красота, сила, выдержка, генетическая наследственность, уровень физического развития органов и функциональных систем, отсутствие или наличие телесных отклонений или болезней;
* интеллектуальное здоровье – способность находить необходимую информацию, усваивать новые знания, использовать их, принимать важные решения;
* эмоциональное здоровье – умение адекватно переживать то, что с ним происходит, понимать эмоции и чувства других, управлять своими эмоциями, быть эмоционально уравновешенными;
* психическое здоровье – умение приспосабливаться в любых изменчивых условиях жизни, развиваться и совершенствоваться;
* социальное здоровье – способность строить и поддерживать позитивные отношения с окружающими людьми;
* духовное здоровье – ценности, принципы, идеалы, мировоззрение, убеждения, которые нужно не только осознавать ,провозглашать, но и активно внедрять в жизнь.

**3. Психическое здоровье и его критерии.**

Психическое здоровье – наличие в психике человека активных и пассивных стержней, которые постоянно генерируют позитивный психоэнергетический потенциал, который обеспечивает осознанное позитивное восприятие окружающего мира, гармонию с ним и самим собой, личностный оптимизм и удовольствие от жизни.

По мнению С. Максименко, психическое здоровье нужно понимать как аспект здоровья в целом, который характеризуется душевным комфортом, отсутствием патологических психологических проявлений и способностью к эффективной деятельности и саморегуляции относительно собственных целей и интересов человека.

М.Джехода выделяет 6 аспектов психического здоровья:

1) позитивное отношение к себе;

2) оптимальное развитие, рост и самоактуализация личности;

3) психическая интеграция;

4) реалистическое восприятие окружения;

5) умение адекватно влиять на окружение;

6) личностная автономия.

Когда идет речь о психическом здоровье, то имеют ввиду тех людей, у которых нет патологий, а психические отклонения или отсутствуют, что является идеальным, или имеют ненормативный, но не аномальный характер. Поэтому психическое здоровье человека может бать отличным, хорошим, удовлетворительным и плохим.

**4. Критериями психического здоровья человека являются:**

* Адекватный возрасту уровень зрелости познавательной, эмоционально- чувственной и волевой сфер личности.
* Способность управлять своим поведением.
* Способность выбирать жизненные цели и разумно планировать их достижение.
* Личностный и социальный оптимизм.
* Удовольствие от деятельности, личной и общественной жизни, общения, созерцания картин природы.
* Понимание прекрасного, комического и трагического.
* Стабильный позитивный настрой.
* Адаптированность в микросоциальных отношениях.
* Ощущение счастья.

**5. Негативные факторы психического здоровья.**

На нарушение психического здоровья влияет ряд факторов. Среди них – длительное действие негативных эмоций, которые генерируют негативную психоэнергию.

***К*** ***главным общественным показателям, определяющим психическое здоровье человека относятся***:

* Социальный и политический конфликты и нестабильность.
* Наличие работы или ее отсутствие.
* Позиция и содержательная направленность средств массовой информации.
* Социальная бедность.
* Духовная, социальная, эмоциональная и физическая депривация.
* Социальная справедливость или несправедливость.
* Правовая защищенность или незащищенность.
* Социальный оптимизм.
* Соотношение материальных и духовных ценностей.
* Религия.
* Социальная депривация.

***К*** ***числу патогенных факторов современной школы относятся:***

* Рабочий стресс: физиологический, информационный, коммуникативный, психологический (эмоциональный).
* Неудовлетворительное физическое развитие и хроническая гиподинамия.
* Кислородное и «солнечное» голодание.
* Другие «профессиональные» заболевания: понижение зрения, сколиоз, частые простудные заболевания.
* Дидактогения. Неправильно организованный режим дня и плохое питание.

Решение проблемы здоровья заложено в самом человеке. Всех нас привлекает красота окружающего мира, природы, искусства, которые дарят наслаждение и радость. Особенно влияет на человека музыка, причем она может и лечить.

* Еще в Древней Греции Платон выделял два метода воспитания: гимнастику – для воспитания тела и музыку – для воспитания души.

Например, «Лунная соната» Бетховена чудесно снимает нервозность, напряжение, служит для человека немедикаментозным транквилизатором. (звучит «Лунная соната»).

**6.Здоровье человека с позиции гуманистической психологии.**

Известный психолог А. Маслоу психическое здоровье рассматривает как следствие полной удовлетворенности. Согласно его мнению, здоровый человек – это счастливый человек, который живет в гармонии с самим собой, не ощущает внутреннего дискомфорта.

Психически здоровым людям, по мнению А. Маслоу, присуще:

* Любить и быть любимыми.
* Отсутствие подозрительности.
* Доверие в отношениях.
* Взаимная забота и ответственность.
* Внутренняя гармония.
* Жизнерадостность.

**7. Стресс.**

Эмоциональное напряжение и страхи, сопровождающие человека в современной повседневной жизни, часто провоцируют состояние стресса.

Итак, признаки стрессового состояния (по Шафферу):

* Невозможность сосредоточиться на чем-либо.
* Слишком частые ошибки в работе.
* Ухудшение памяти.
* Чувство усталости, которое возникает очень часто.
* Очень быстрая речь, мысли, которые часто «выветриваются».
* Частые боли, без физических недомоганий.
* Повышенная возбудимость.
* Работа не приносит радости.
* Утрата чувства юмора.
* Резкое возрастание количества выкуренных сигарет(если человек курит).
* Пристрастие к спиртному.
* Постоянное ощущение голода или же отсутствие аппетита или вкуса к пище.
* Невозможность своевременно закончить работу.

С точки зрения физиологии, стресс – общая реакция организма на неблагоприятные условия жизни. Реакция стресса возникла в процессе эволюции как важнейший механизм приспосабливания. Для наших предков стрессорами были нападения хищников или врагов, преодоление реки или охота на зверя. В такую минуту нужно было собрать все силы, всю волю, чтобы остаться живыми и невредимыми. Для этого в организме как будто провозглашается боевая тревога – режим атаки или бегства.

Чтобы обеспечить этот режим, в первую очередь перераспределяется кровообращение. Поднимается артериальное давление, кровь заполняет сосуды больших мышц, отливая от пальцев, лица и внутренних органов. Параллельно выделяются гормоны – адреналин и кортизон, под действием которых распадаются запасы жира и гликогена, чтобы кровь насытилась жирными кислотами и глюкозой. А для успешного управления процессом резко активизируются анализаторы и весь мозг.

Переход организма в режим атаки или избегания, бегства обеспечивал выживание нашим предкам в первобытную эпоху. Но в современной жизни это приносит человеку скорее вред, чем пользу. Представим, что человек начинает злиться, оказавшись в дорожной пробке, или впадает в отчаянье от критики начальства. Автоматически организм отзывается симптоматической реакцией – непосредственно перед стрессом. Быстрее! Нужно что-то делать, бороться, убегать! Но много ли возможностей у современного цивилизованного человека удовлетворить эти потребности? Поэтому «пар», который некуда выпустить, ударит по собственному организму. Высокое давление еще длительное время будет разрушать кровеносные сосуды. Мобилизованные жиры откладываются на поверхность артерий в виде бляшек, чем больше таких переживаний, тем сильнее загрязняются артерии, ускоряя приближение сердечного приступа.

Но это еще не все: режим атаки или бегства временно отключает пищеварительную, иммунную и репродуктивную системы. Поэтому хронический стресс приводит к бесплодию, ослаблению иммунитета, нарушению работы желудочно-кишечного тракта.

Когда действие стрессора проходит, организм пытается наладить работу выключенных систем. Но хорошо ли это отразится на нем? Нет! Расшатанность иммунитета ведет к развитию аллергии или, напротив, к иммунодефициту, что мешает справится с клетками опухолей. В желудке выделяется лишний выброс желудочных соков, что ведет к язве.

Но больше всего удар получает нервная система. Гормоны стресса мобилизуют нейроны, но интенсивная работа использует и уничтожает их. Особенно страдают структуры, отвечающие за эмоции. Результат – депрессия. Вот вам и все «болезни от нервов» – основные болезни современности: атеросклероз, невроз, ожирение, язва желудка, ослабление иммунитета.

**Упражнения для улучшения работы головного мозга и снятия умственного напряжения:**

* Стоя или сидя, ноги вместе, руки опущены, спина прямая. Свободно поднять руки вверх, потянуться всем телом, внимание сосредоточить на позвоночнике. Потягиваясь, представьте могучее дерево, корни которого крепко вросли в землю, а ствол тянется к солнцу. Ваш организм, как дерево, наполняется силой, здоровьем. Бодростью. Удерживайте эту позу 20-30 секунд. Потом руки медленно опустите, расслабьтесь.
* Стоя или сидя, ноги на ширине плеч, руки опущены, голова и туловище –на одной прямой линии. Завести руки за спину, сложить ладони вместе. Потом перевернуть сложенные руки пальцами вверх так, чтобы мизинцы касались позвоночника. Локти подняты, спину выровнять. Удерживайте эту позу 20-30 секунд.
* Туловище прямое, голова прямо. Ладони положить на затылок, руки – в «замок». Дыхание медленное. Надавливаем ладонями на затылок, а потом на ладони 3-5 сек., 1-2 сек. Отдыхаем. Повторить 3-5 раз.
* Стоя или сидя, спина прямо, руки вдоль тела. Дыхание медленное. Вдох, выдох – плечи максимально завести вперед. Вдох – исходное положение. Выдох – максимально свести лопатки. Вдох – исходное положение.(3 раза). Вдох – поднять правое плечо вверх. Выдох – исходное положение. Вдох – поднять левое плечо вверх. Выдох – исходное положение. Вдох – поднять плечи вверх. Выдох – исходное положение.
* Сидя, спина прямо, руки в удобном положении. Тело расслаблено. Написать в воздухе носом цифры от 1 до 10. Или буквы – свое имя.
* Стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль тела. Вдох – руки вверх, немного выгнуться назад. Во время выдоха – резкий наклон вперед – вниз со звуком «ха!», задержаться в таком положении на 5-10 сек., повернуться в исходное положение.

**Способы сохранения психического здоровья**

* ***Смехотерапия.***

Исследования показали, что смех может вылечить от всех болезней- причем не только психологических проблем или неврозов. Смех снижает выработку стрессовых гормонов, нормализует давление, повышает иммунитет. Последние исследования показали, что смех резко активизирует мозговую деятельность и является надежным обезболивающим способом. Когда человек смеется, работают приблизительно 80 мышц тела. Одна минута смеха равна 45 минутам выполнения физические упражнения и продолжает жизнь на время (по разным данным) от 15 до 60 минут.

* ***Упражнение «Релаксация».*** (ароматерапия, музыкальное сопровождение, арт-терапия). Одним из способов снятия эмоционального и умственного напряжения является ароматерапия (аромомасла, сухая фитоингаляция в форме подушечек-саше) и арт-терапия (для демонстрации используем аромолампу с лавандовым маслом). Можно использовать имбирь аптечный, лимонник китайский, мелису, мяту, розмарин и др.

***Советы на каждый день.***

* ***Люби жизнь – она прекрасна.***
* ***Цени правду – она бесценна.***
* ***Цени время – его не вернешь.***
* ***Будь всегда самим собой – простота всегда является признаком великого разума.***
* ***Думай, что говоришь, и говори, думая. Слово – великое оружие, если уметь его правильно использовать.***
* ***Умей слушать – в речи отражается душа человека.***
* ***Смотри сердцем – только сердце способно чувствовать истину.***
* ***Умей быть благодарным – это дорога к сердцу человека.***
* ***Не спеши с выводами. В народе говорят: «Поспешишь – людей насмешишь».***
* ***Прислушайся к советам мудрецов – это неисчерпаемый источник духовных сокровищ.***
* ***Не смотри вслед злу – оно заразное. Совесть не принимает компромиссов.***
* ***Люби людей – ты один из них.***
* ***Чаще улыбайся – это солнечное сияние для твоего окружения.***
* ***Цени свое доброе имя – это твоя надежная защита.***