

# ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



**Психическое здоровье** - это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Уровень психического здоровья человека в каждый момент его жизни определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. Ухудшение психического здоровья связано с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, социальным отчуждением, рисками психического и физического насилия.

На психологическое здоровье воздействует множество факторов: дружба, супружество, физическое здоровье, любимая работа, занятость и досуг, уровень дохода, социальный статус и образование.

Под нормальным психическим здоровьем понимается гармоничное развитие психики, соответствующее возрастной норме данного человека.

Одним из ведущих показателей функционального состояния психики является умственная работоспособность, которая интегрирует основные характеристики психики - восприятие, внимание, память и др. Высокая умственная работоспособность - один из основных показателей психического здоровья и индикатор благоприятного функционального состояния организма в целом.

## **Как укрепить психическое здоровье?**

1. Соблюдать режим сон-бодрствование: засыпать до полуночи; ночной сон должен составлять не менее 7-8 часов; избегать сна в интервале 17-19 часов.
2. Чередовать психические нагрузки с физическими: регулярно заниматься физической культурой, минимум 30 минут 2 раза в день.
3. Регулярно отдыхать (даже если работа идет в штатном режиме без перегрузок, желательно на несколько минут в час позволять себе отключаться от работы или учебы, и иметь не менее одного выходного от работы дня в неделю).
4. Духовно развиваться (осваивать высшие нравственные ценности: добро, человечность, совесть, долг, честь)
5. Реализовывать здоровые физиологические потребности: общение, обучение, питание, секс, семья. Получение удовлетворения и другие потребности не должны игнорироваться или извращаться.
6. Не следует избегать стресса: вопреки заблуждениям, умеренный короткий стресс не является разрушающим фактором для психики, а наоборот, оказывает укрепляющее и «тонизирующее действие» на психику. Опасным для психического здоровья является хронический стресс.