

Психологическое здоровье человека связано с особенностями личности, является важной составляющей социального самочувствия человека, с одной стороны, и его жизненных сил, с другой.

КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

- ❖ психическое равновесие,
- ❖ гармоничность организации психики и ее адаптивные возможности;
- ❖ способность адекватного восприятия окружающей среды и осознанного совершения поступков,
- ❖ целеустремленность, работоспособность, активность;
- ❖ полноценность семейной жизни,
- ❖ способность самоуправления поведением в соответствии с нормами,
- ❖ чувство ответственности за потомство и близких членов семьи,
- ❖ критический подход к обстоятельствам жизни;
- ❖ автономность личности, самоактуализация, уверенность в себе, необидчивость (умение освободиться от затаенных обид);
- ❖ независимость и естественность поведения;
- ❖ чувство юмора, доброжелательность, способность к адекватной самооценке;
- ❖ самообладание и способность радоваться.

ЗДОРОВЬЕ ЗАВИСИТ ОТ:

- Отношения к нему
- Полноты знаний по сохранению здоровья
- Образа жизни

САМОРЕГУЛЯЦИЯ - это управление своим психоэмоциональным состоянием, достигаемое путем воздействия человека на самого себя с помощью слов, мысленных

образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

В результате саморегуляции могут возникнуть три основных эффекта:

- эффект успокоения (устранение эмоциональной напряженности);
- эффект восстановления (ослабление проявлений утомления);
- эффект активизации (повышение психофизиологической реактивности).

Естественные приемы регуляции организма

- ❖ смех, улыбка, юмор;
- ❖ размышления о хорошем, приятном;
- ❖ различные движения типа потягивания, расслабления мышц;
- ❖ наблюдение за пейзажем за окном;
- ❖ рассматривание цветов в помещении, фотографий, других приятных или дорогих для человека вещей;
- ❖ мысленное обращение к высшим силам (Богу, Вселенной, великой идее);
- ❖ «купание» (реальное или мысленное) в солнечных лучах;
- ❖ вдыхание свежего воздуха;
- ❖ чтение стихов;
- ❖ высказывание похвалы, комплиментов кому-либо просто так.

СПОСОБЫ САМОРЕГУЛЯЦИИ САМОВОЗДЕЙСТВИЯ

I. Способы, связанные с управлением дыханием

Управление дыханием — это эффективное средство влияния на тонус мышц и эмоциональные центры мозга.

Медленное и глубокое дыхание (с участием мышц живота) понижает возбудимость

нервных центров, способствует мышечному расслаблению, то есть релаксации.

Частое (грудное) дыхание, наоборот, обеспечивает высокий уровень активности организма, поддерживает нервно-психическую напряженность

II. Способы, связанные с управлением тонусом мышц, движением



Под воздействием психических нагрузок возникают мышечные зажимы, напряжение. Умение их расслаблять позволяет снять нервно-психическую напряженность, быстро восстановить силы.

III. Способы, связанные с воздействием слова

Известно, что «слово может убить, слово может спасти». В случае даже незначительных успехов целесообразно хвалить себя, мысленно говоря:

«**Молодец!**», «**Умница!**», «**Здорово получилось!**» Найдите возможность хвалить себя в течение рабочего дня не менее 3–5 раз. Словесное воздействие задействует сознательный механизм самовнушения, идет непосредственное воздействие на психофизиологические функции организма. Формулировки самовнушений строятся в виде простых и кратких утверждений, с позитивной направленностью (без частицы «не»).

- Самоприказы
- Самопрограммирование
- Самоодобрение

IV. Способы, связанные с использованием образов

Использование образов связано с активным воздействием на центральную нервную систему чувств и представлений. Множество наших позитивных ощущений, наблюдений,

впечатлений мы не запоминаем, но если пробудить воспоминания и образы, с ними связанные, то можно пережить их вновь и даже усилить. И если словом мы воздействуем в основном на сознание, то образы, воображение открывают нам доступ к мощным подсознательным резервам психики.

Специально запоминайте ситуации, события, в которых вы чувствовали себя комфортно, расслабленно, спокойно, — это ваши **ресурсные ситуации**.

ЗАПОМИНАЙТЕ:

- ❖ зрительные образы события (что вы видите: облака, цветы, лес);
- ❖ слуховые образы (какие звуки вы слышите: пение птиц, журчание ручья, шум дождя, музыка);
- ❖ ощущения в теле (что вы чувствуете: тепло солнечных лучей на своем лице, брызги воды, запах цветущих яблонь, вкус клубники).

Заботьтесь о своём психическом здоровье! Не доводите уровень психических нагрузок до критических значений.

Не залезайте в "долгосрочный кредит" ваших внутренних резервов и возможностей. Не забывайте о том, что не только Ваши подопечные, но и Вы сами в не меньшей степени нуждаетесь в помощи, заботе и внимании по защите и сбережению Вашего здоровья и психоэмоционального ресурса.

Помните:

главный принцип любой помощи заключается в том, что поделиться с другим человеком можно только тем, чем сам располагаешь!

ПРИВИВКА ОТ АПАТИИ

- ❖ Расходуйте свой энергорезерв аккуратно.
- ❖ Уходя с работы, оставьте и мысли о ней на завтра.
- ❖ Избавляйтесь от тревоги, научитесь контролировать эмоции. На любой работе есть факторы, на которые вы повлиять не можете. Воспринимайте все внешние раздражители, как погоду. Ведь на дождь и ветер обижаться глупо.
- ❖ Умеренность во всём: в радости и в печали
- ❖ Сделайте рабочее место максимально удобным. Приятные мелочи помогут отвлечься от рутины и заставят подумать о хорошем.
- ❖ Чтобы не возненавидеть работу, нужно периодически делать перерывы.
- ❖ В выходные — забудьте о работе! Смените обстановку.
- ❖ Запишитесь на фитнес, танцы, курсы. **Займитесь собой.**

Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами.

То, что можно, следует исправить. А на нет — и суда нет, как говорят в народе.

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Начальная общеобразовательная
школа № 3»



**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
ЗДОРОВЬЕ**

Составитель:

педагог - психолог Вагина Ю.Д.

Город Балей
2017г.