

10 октября

всемирный день ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ



Неделя психического здоровья

Ежегодно 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья. Установлен по инициативе Всемирной федерации психического здоровья при поддержке Всемирной организации здравоохранения.

Психическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

**Укрепление
психического здоровья
– задача всего
общества и каждого
человека**



КАК УКРЕПИТЬ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?



Регулярный сон



Правильные привычки питания



Дневной свет



Регулярная физическая активность

ЛЕГКИЕ ПОВСЕДНЕВНЫЕ ВЕЩИ, КОТОРЫЕ ВЫ МОЖЕТЕ ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ЛУЧШЕ

«Напутствие»

Умей прощать!
Будь приветлив!
Помогай другим!
Будьте весёлым!
Чаще улыбайся!
Цени дружбу!



Относись к людям так, как хотелось бы, чтобы они относились к тебе!

Выбирай сторону сил Добра и взаимопонимания!
Пусть общение приносит радость тебе!



Психическое здоровье

Зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Желаю Вам крепкого душевного здоровья!



Сохранение, профилактика и укрепление психического здоровья.

- Избегайте негативных влияний.
- Смотрите на вещи под разными углами;
- Чаще улыбайтесь ☺
- Выделяйте время, чтобы заниматься тем, что Вас радует, доставляет удовольствие;
- Найдите то, что мотивирует Вас, повышает Ваше настроение;
- Ставьте цели и достигайте их;
- Не бойтесь неудач;
- Не сдавайтесь!

Критерии психического здоровья

- Интерес к самому себе
- Общественный интерес
- Самоуправление (самоконтроль)
- Высокая фрустрационная устойчивость
- Гибкость
- Принятие неопределенности
- Ориентация на творческие планы
- Научное мышление
- Принятие самого себя
- Риск
- Поиск удовольствия



Мы видим, что здоровье зависит от нас самих. Здоровье держится на трех «китах»:

- рациональном питании
- физической активности;
- психическом комфорте.



Стресс – состояние телесного или психического беспокойства, вызванное физическими, химическими или эмоциональными факторами

любое влияние, которое нарушает стабильность и баланс функций организма



Основоположник учения о стрессе - Ганс Селье



Самопознание себя и познание окружающих людей, осознание своего единства с окружающим миром, может быть условием взаимопонимания, дружного коллектива, счастливой и успешной жизни!

Давайте учиться вместе секретам позитивного общения!



Практические советы

- Больше улыбайтесь и смейтесь. Первое, что вы должны сделать проснувшись - это улыбнуться. Приводя в движение соответствующие мышцы лица, вы автоматически вызываете в мозге ответную положительную реакцию, и ваше настроение улучшается.
- Делайте вид, что вы счастливы. Такая игра позволит вам чувствовать себя лучше.
- Будьте оптимистами, как и все счастливые люди. Пессимисты, обычно, жалуется, а оптимисты направляют усилия на решение своих проблем.
- Научитесь тренировать свои эмоции, благожелательно относиться к людям, гасить конфликтные ситуации. В качестве такой тренировки для начала убедите себя в течение какого-то времени (несколько часов) реагировать на любую неприятную ситуацию с улыбкой. Следуя этому стилю поведения, вы добьетесь успеха.



**Мой выбор -
ЖИТЬ С ПОЗИТИВОМ!**