

Основы психического здоровья

Смоленцева Ольга Алексеевна

Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема

Студент

Аннотация

Актуальность работы заключается в понимании и восприятии целостности психического здоровья каждого из нас, выделение гармоничных связей и укрепление данных связей. Так же будет рассматриваться роль позитивного мышления как основная часть психического здоровья человека. Целью исследования является проведение анализа по общему представлению здоровья человека и разбор психического здоровья как важную составляющую здоровья человека.

Ключевые слова: позитивное мышление, психическое здоровье, здоровье.

Fundamentals of Mental Health

Smolentseva Olga Alekseevna

Sholom-Aleichem Priamursky State University

Student

Annotation

The relevance of the work lies in the understanding and perception of the integrity of the mental health of each of us, the allocation of harmonious ties and the strengthening of these ties. The role of positive thinking as a major part of human mental health will also be considered. The purpose of the study is to conduct an analysis of the general idea of human health and the analysis of mental health as an important component of human health.

Keywords: positive thinking, mental health, health.

Актуальность работы заключается в понимании и восприятии целостности психического здоровья каждого из нас, выделение гармоничных связей и укрепление данных связей.

Психическое здоровье как объект изучения встречается в работе Ю. В Чернышева [4, с. 6]. Были произведены попытки разбора сути психологической службы, после чего автор отметила необходимость выделения нового термина, в основе которого заложена личность в целом.

Целью исследования является проведение анализа по общему представлению здоровья человека и разбор психического здоровья как важную составляющую здоровья человека.

Общее состояние здоровья человека по сей день имеет особую значимость. Как показывают наблюдения и обращения людей – в настоящее

время сохранить здоровье на должном уровне не так просто. Причиной этого является, как ни странно, является научный прогресс и новые передовые технологии, а также ведение сидячего или чрезмерно активного образа жизни.

Рассматривая психическое здоровье, стоит сделать акцент на социально-экономические изменения страны. Асоциальные явления со стороны подростков и молодежи значительно увеличились, а также увеличился рост преступности, агрессии, алкоголизма и наркомании [1, с. 3].

В атмосфере асоциального поведения, а также давления со стороны школ, ровесников и старшего поколения (в частности тех, кто подает примеры асоциального образа жизни), где замечено пагубное воздействие на подрастающее поколение, психика ребенка подвержена эмоциональному дисбалансу. Особенно это заметно в периоды социализации и адаптации. В такие периоды ребенок особенно восприимчив, обидчив и гиперчувствителен ко всем окружающим его изменениям. Подросток попадает в рамки стрессогенных ситуаций, где от него требуются какие-либо действия. У ребенка замечается депрессия, перепады и смены настроения, что является индикатором и сигналом отрицательного эмоционального состояния, что, в свою очередь, говорит нам о нарушении психического здоровья.

Под термином «здоровье» люди привыкли понимать отсутствие болезней или же недееспособность человека из-за физических эффектов. Но это не совсем правильная формулировка понятия. В свою очередь, стоит заметить, что здоровье человека зависит и от отсутствия болезней, но при проведении опроса у студентов направления педагогического образования (примерно 200 человек) Приамурского государственного университета, был задан вопрос «Кто из вас считает себя здоровым?». После чего выявили, что большая часть студентов (около 80%) не могут сказать, что они здоровы. Как говорится – здоровы, но не совсем. В чем же причина?

Здоровье (в целом) – состояние полного физического, духовного (психического) и социального благополучия. Физическое здоровье – естественное состояние человека, обусловленное нормированным функционированием всех его органов и систем.

Психическое здоровье (ментальное) – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал, а также у него развивается возможность борьбы со стрессом, готовность к стрессовым ситуациям, умение плодотворно работать и вносить вклад в общественную жизнь.

Под нормальным психическим здоровьем понимается гармоничное развитие психики. Благоприятное функциональное состояние рассматривается как способ эффективного подхода к решению задач [2, с. 4].

Для сохранения психического здоровья необходимо выполнять следующее:

- Соблюдение нормы и режимы питания – способствует нормальному состоянию гормонов в организме, что не дает возможности дисбалансу настроения;

- Физическая активность – упражнения важны не только для поддержания физической подготовки, но и для выработки эндорфинов, которые способны улучшить настроение;
- Принятие своих чувств – нельзя подавлять свои чувства, это сильно скажется на психическом здоровье, что может привести даже к летальному исходу;
- Управление своими эмоциями – умение управлять негативными эмоциями – важный фактор хорошего психического здоровья. Необходимо адекватно подходить к контролю и управлению;
- Знание своих слабых мест – быть готовым к ударам стресса. Если вы будете знать свои слабые места, то вы сможете избежать расстройство или же вызов негативной реакции;
- Изменение мышления – стоит научиться менять негативное мышление на позитивное. Не стоит пытаться отрицательной информацией, критикой. Необходимо научиться замечать мелочи, которые заставят вас переключаться с плохого на хорошее.

Существует аутогенная физическая тренировка, способствующая разработке комплекса физических упражнений, направленных на поддержание психического здоровья человека. Она заключается в ряде упражнений, которые требуют систематического выполнения. В основе данной методики лежит мнение о том, что человеческий разум напрямую воздействует на здоровье человека. Методика аутогенных тренировок основана на применении практик мышечных упражнений (релаксации), самовнушении и самовоспитании [3, с. 36]. Другими словами – только от самого человека зависит его здоровье, как физическое, так и психическое. Если возникают проблемы с психической стороны, необходимо выявить причину и постараться восстановиться, проработать проблему и избавиться от нее. Игнорировать сигналы организма не стоит, он найдет другой способ связи с человеком – с помощью болезней.

Подведем итоги – психическое здоровье – это работа над собой. Сохранения психического здоровья и предупреждение психических расстройств является более легкой задачей в отличие от инфекционных болезней. Инфекционные болезни требуют больше сил, больше времени на восстановление, покупка необходимых медикаментов и т.д. Что касается психического здоровья – нужно следить за собой, своими эмоциями и балансом.

Библиографический список

1. Психическое здоровье URL: [https://www.dzhmao.ru/info/articles/psikhicheskoe-zdorove-/](https://www.dzhmao.ru/info/articles/psikhicheskoe-zdorove/) (дата обращения 7.06.2022)
2. Психическое здоровье и позитивное мышление к жизни URL: <https://kvd11.ru/psixicheskoe-zdorove-i-pozitivnoe-otnoshenie-k-zhizni/> (дата

обращения 7.06.2022)

3. Соловьева К. Н., Ведяскин Ю. А., Кулагин А. В. Основы психического здоровья и аутогенная физическая тренировка // Физическая культура и спорт: воспитание гражданина России. 2018. С. 36-39
4. Чернышев Ю. В., Чернышов О. В. Духовно-нравственное воспитание молодежи – основа их физического и психического здоровья. Курск: Юго-Западный государственный университет, 2019.