

## ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

Напередодні Всесвітнього дня психічного здоров'я, яке відмічається 10 жовтня, я хочу познайомити вас шановні викладачі, студенти, батьки, співробітники, з інформацією щодо психічного здоров'я людини.

Ці статті допоможуть отримати не тільки корисну інформацію, але перевірити свій психологічний стан.



**Психологічно здорова людина** – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. **Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей.**

Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона адаптується до умов життя, що швидко змінюються. І що важливе – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра. Таким чином, можна сказати, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є **слово «гармонія», або «баланс»**. І перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними тощо.

Оскільки кінцевим підсумком високорозвиненої особи є психологічне благополуччя, тому для комплексного розвитку потрібно знати **основні складові психічного здоров'я і благополуччя.**

### ЇХ УСЬОГО ШІСТЬ.

1. Першою і найважливішою складовою є прийняття себе як людини, гідного поваги. Це центральний ознака ментального здоров'я людини.
2. Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими. Люди з такими якостями мають вищий потенціал до любові і дружнім відносинам.



3. Автономність – це незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали або оцінки себе з боку оточуючих. Це здатність, завдяки якій людина може не дотримуватися колективних вірувань, забобонів і страхів.
4. Екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення, яке відповідає його психологічним умовам життя.
5. Наявність мети в житті – упевненість в наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети.
6. Самовдосконалення – мало досягти тих характеристик, які були описані вище, важливо розвивати власний потенціал. Тобто повинна бути потреба реалізації себе і власних здібностей. Важливим аспектом ставлення до себе, як до особистості, здатної до самовдосконалення, є також відкритість новому досвіду.

За великим рахунком, психічне здоров'я залежить від стану нашого тіла, психіки і соціального оточення.

Будьте завжди в гарному настрої. Посмішка, сміх це також показники здоров'я, стабільності, успіху в житті. З ними легше подолати неприємності.

Якщо є бажання...

### **ПЕРЕВІРТЕ, ЧИ Є У ВАС ПОЧУТТЯ ГУМОРУ.**

На кожне питання тесту на почуття гумору відповідайте «так» або «ні».

1. Чи Любите ви сміятися?
2. Чи вмiєте ви з гумором виходити з неприємних ситуацій?
3. Чи згодні ви з думкою, що шлюб сама смішна річ на світі?
4. Смієтесь ви наодинці з самим собою, коли читаєте або дивіться по телевізору що-небудь смішне?
5. Якщо ви помітили, що вас обманюють, чи можете ви не показати вигляду?
6. Розповідають ваші рідні, друзі анекдоти, веселі історії?
7. Якщо ви перебуваєте в компанії, то хочете виглядати самим дотепним, бути в центрі уваги?
8. Коли ви в поганому настрої, не дратує вас сміх оточуючих?
9. З усіх жанрів кіно Ви обираєте комедію?
10. Вважаєте ви себе людиною з почуттям гумору?



## ПОДИВИСЬ НА РЕЗУЛЬТАТИ:

**Якщо ви відповіли «так» на 6 і більше питань,** то з почуттям гумору у вас усе в порядку. І це, безумовно, допомагає вам навіть у найважчі моменти.

**Якщо ж у вас 5 відповідей «так»,** то ви, мабуть, занадто серйозно, а можливо, навіть песимістично дивитесь на життя. Може, не варто приймати проблеми, , неприємні несподіванки так близько до серця?

Насправді мало що в житті варте важких переживань. Тому більше посміхайтесь!

Здоров'я Вам!



Матеріал підготували: доцент кафедри нервових хвороб, психіатрії та медичної психології А ім. С.М.Савенка, к.мед.н. Юрценюк О.С., асистент кафедри Ротар С.С.