***Чем характеризуется психическое здоровье?***

**1**. **Умение выстраивать отношения с окружающими.**Эти отношения в основном позитивные, доверительные. В эту же категорию относят способность любить – принимать человека таким, какой он есть.

**2. Желание и способность работать.** Это – не только профессиональная деятельность, но и творчество, вклад в общество. Создавать то, что ценно для самой личности, его семьи, общества.

**3. Способность «играть».** Игра – довольно широкое понятие в отношении взрослого человека. Что она в себя включает:

* свободное использование метафор, иносказаний, юмора – игра символами;
* танец, пение, спорт, некоторые виды иного творчества – быть не сторонним наблюдателем, а активным игроком.

**4. Автономия.** Здоровый человек не делает того, чего ему не хочется. Он самостоятельно делает выбор и несет за него ответственность.

**5. Понимание этических норм.** Осознавать смысл и необходимость следования им, однако является гибким в этом отношении – в определенных обстоятельствах он может позволить себе изменить линию поведения (в пределах разумного).

**6. Эмоциональная устойчивость.** Она выражается в способности вынести накал эмоций – чувствовать их, не позволяя им управлять собой. В любых обстоятельствах находиться в контакте с разумом.

**7. Гибкость применения защитных механизмов.** Каждый человек сталкивается с неблагоприятными жизненными обстоятельствами, и, будучи носителем такого нежного конструкта, как психика, применяет средства ее защиты. Здоровая личность выбирает эффективные методы и в разных ситуациях осуществляет выбор в пользу наиболее подходящего.

8. **Осознанность, или, иначе говоря, ментализация.** Здоровый психически человек видит разницу между истинными чувствами и чужими навязанными установками, способен проанализировать свои реакции на слова другого.

**9. Способность к рефлексии.** Вовремя обратиться к самому себе, проанализировать причины тех или иных событий в собственной жизни, понять, как поступить дальше.

**10. Адекватная самооценка.** Реалистичная самооценка, самовосприятие себя согласно действительным чертам характера и особенностям, отношение к себе с теплом, реальное понимание слабых и сильных сторон характера





***Показателями***

***психического здоровья***

***являются:***

* эмоции
* мышление
* память
* темперамент
* характер

***Факторы, которые***

***разрушают***

***психику человека:***

Вредные воздействия окружающей среды.

Физические болезни.

Генетически

запрограммированные модели поведения.

Различные зависимости и привыкания.

Вредные привычки, такие как, алкоголь, курение, наркотики.

Все эти факторы способны в той или иной форме оказывать влияние на людей, вызывая тяжелые болезни.

***Как сохранить свое психическое здоровье?***

* Правильное питание.
* Физическая активность.
* Принимайте свои чувства.
* Управляйте своими эмоциями.
* Знайте свои слабые места.
* Развивайте свои таланты и интересы.
* Учитесь делать близким людям приятные сюрпризы.
* Научитесь улыбаться.
* Преодоление зависимостей.
* Стрессоустойчивость.
* Изменить образ мышления.

***Важно:***

* по возможности оградить себя от негативной информации – перестать смотреть душещипательные передачи, общаться с негативно настроенными людьми и т.д;
* искать положительные стороны в окружающих обстоятельствах;
* перестать критиковать  все подряд от соседей и начальства до правительства;
* не поддаваться унынию, какими бы тяжелыми не представали обстоятельства;
* не сравнивать себя с кем бы то ни было – разве что с самим собой вчера и сегодня;
* положительно воспринимать жизнь во всех ее проявлениях.

**Следует помнить о том, что позитивное мышление основывается не столько на событиях окружающего мира, сколько на реакции на них, а её мы в силах изменить.**

 

ГУ «Территориальный центр социального обслуживания населения Узденского района»

Отделение дневного пребывания для граждан пожилого возраста

**О психическом**

**здоровье**

г. Узда

Адрес: г.Узда,ул.Школьная, 2

Тел.: 80171860494