

Если хочешь быть здоров..

Что мы знаем о психическом здоровье?

Когда мы говорим о здоровье, то, во – первых, невольно представляем здоровье физическое (занятие спортом, правильное питание и т.д.). А что мы знаем о психическом здоровье?

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь общества. Также можно добавить, что содержание понятия не исчерпывается медицинскими и психологическими критериями, в нём всегда отражены общественные и групповые нормы, регламентирующие духовную жизнь человека.

Наука психология, изучающая возникновение, протекание и проявление психологических явлений, достаточно сложна и имеет много тонкостей, поэтому не рекомендуется заниматься самолечением, лучше обратиться к специалистам – психологу, психиатру, психотерапевту.

Всемирный день психического здоровья отмечается 10 октября, начиная с 1992 года.

(Дополнительная информация: телефон доверия – 8-800-2000-122, звонок бесплатный и анонимный).

Девятых Оксана, 8б класс.

Всемирный день
психического
здоровья



10 октября

Как сохранить психическое здоровье?

Сегодня каждый человек, ведущий активный образ жизни, ежедневно испытывает стрессы. Этому способствуют изменчивые условия жизни, необходимость часто принимать решения и нести ответственность за их исход, риск, отсутствие уверенности в завтрашнем дне, семейные проблемы - и получим полный набор причин, которые приводят к возникновению неврозов. Если от них не освободиться, стресс может перейти в хроническую форму — депрессию и спровоцировать возникновение психосоматических заболеваний.

Как сохранить свое психическое здоровье?

Соблюдение режима дня. Ложитесь и вставайте в одно и то же время, спите не менее восьми часов в сутки, соблюдайте баланс труда и отдыха, не переутомляйтесь. Если ваш организм настроится на определённый режим, то он будет работать слаженно, соответственно, нормализуется функционирование всех его важных систем, в том числе и нервной.

Питание. Состояние и работа нервной системы напрямую зависят от употребляемой пищи, а также содержащихся в ней полезных веществ. Употребляйте больше зелени и зелёных овощей, злаков, морепродуктов и морской рыбы, фруктов. А вот от злоупотребления алкоголя, жирного, сладкого, мучного, жареного и маринованного по возможности лучше отказаться.

Наблюдение за своим здоровьем. Появление хронических заболеваний зачастую сильно изматывает нервную систему. Во избежание этого вам помогут регулярные профилактические осмотры, ранняя диагностика и соблюдение рекомендаций врачей.

Контролирование эмоций. Помогут в этом некоторые упражнения. Например, если вы чувствуете, что вот-вот «взорвётесь», то попробуйте глубоко подышать и сконцентрироваться на своём дыхании. Или начните считать в обратном направлении. Или подумайте о чём-то приятном, перенесите себя мысленно в то место, где вы были счастливы и побудьте там хотя бы пару минут.

Физическая активность. Спорт на регулярной основе тонизирует, улучшает работу всего организма, помогает «перерабатывать» неприятные эмоции, тем самым улучшает настроение.

Крепкое психическое здоровье – это залог успеха, достатка и счастья.

Федяев Иван, 8б класс

10 октября – Всемирный день психического здоровья

Стресс – естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны.

Стресс, тревожные и депрессивные состояния

более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний.

Если ситуация кажется слишком сложной - обратитесь за помощью к психологу или психотерапевту.



Признаки психического здоровья:

- Уважение к себе
- Умение переживать неудачи
- Независимость
- Эффективная борьба со стрессом
- Забота о других людях
- Комфортное взаимоотношение с другими людьми



Как оградить себя от стресса?

1. Знайте свои слабые места. Если вы знаете, какие ситуации вызывают у вас расстройство или чрезмерную реакцию, это поможет оградить себя от стресса. Вы можете избежать их или попытаться понять, что в них такого, что вас беспокоит. Если вы постараетесь точно указать причину своего дискомфорта, возможно, вы увидите ситуацию в новом свете.
2. Меняйте мышление с негативного на позитивное. Для начала нужно прекратить ежедневно накачивать себя отрицательной информацией, перестаем критиковать существующие порядки, неугодных соседей, сослуживцев и т.д. Учимся замечать и радоваться самым простым вещам: первому весеннему цветку, долгожданным каникулам, которые проведете всей семьей, новому магазину, который построили рядом с вашим домом...
3. Тщательное планирование и перерывы в работе помогут вам избежать чувства подавленности в последнюю минуту. Многие люди особенно беспокоятся, когда находятся под давлением. Стратегия, целенаправленно оставляющая вам больше времени, чем нужно по вашим представлениям, чтобы успеть на деловую встречу, поможет устранить этот источник стресса.
4. Развивайте свои таланты и интересы. У скучающих и несчастных людей редко бывает много интересов в жизни. Современные программы образовательных учреждений дают почти неограниченные возможности людям всех возрастов изучить свои таланты во многих областях, включая спорт, науку, музыку, искусство, театр и ремесла. Зачастую чем больше вы знаете, умеете, тем интереснее и жизнь для вас становится. Чувство компетентности, приходящее при развитии навыков, может многое сделать для поддержки самоуважения.
5. Научитесь улыбаться. Не так уж сложно «повесить» на свое лицо «дежурную улыбку вежливости», улыбнуться прохожему, обратившемуся к вам с вопросом.

Помните, что крепкое психическое здоровье – это залог полноценной и счастливой жизни!

Ахмидов Тимур, 8б класс

Влияние гаджетов на психическое здоровье

Разнообразные мобильные устройства, которые прочно вошли в нашу жизнь, помогают в учебе, спорте и на работе, но они же становятся источником серьезных проблем, когда увлечение ими становится чрезмерным. Какие основные причины зависимости можно выделить? Страх пропустить нечто важное, быть «отрезанным от информации»; желание быть популярным; тяга к неизвестному, новому.

Все причины можно разделить на внешние (стойкое привыкание к решению любой проблемы при помощи гаджета) и внутренние (психологическая неудовлетворенность реальной жизнью). Привычка погружаться в яркие фото, картинки, пассивно воспринимая опубликованную информацию, приводит к снижению творческой активности, уровня логического мышления и отсутствию продуктивной деятельности. Чаще всего зависимость от смартфонов и гаджетов возникает у подростков, которые большую часть времени проводят в социальных сетях. Они выкладывают свои фотографии в новых платьях, на фоне достопримечательностей или изображения своих достижений в Instagram только с целью самоудовлетворения. Таким образом, дети повышают самооценку. Но это неправильный подход.

Мобильная зависимость- это состояние человека, при котором телефон становится предметом культа, человек бессознательно совершает звонок или другие действия со смартфоном неосознанно. Эти действия становятся необходимыми, основными и незаменимыми.

Альтернативно заменить гаджет можно различными видами занятий. Вместо того, чтобы сидеть в телефоне, можно встретиться с друзьями, пообщаться, заняться делом, помочь родителям по хозяйству, заняться спортом, развивать себя духовно.

Развиваться духовно—значит читать книги, путешествовать, пробовать себя в новой сфере.

Вывод: гаджеты нужно использовать с умом. Нет ничего однозначно хорошего или плохого, нужно всё, но в меру. Пусть гаджеты присутствуют в жизни подростка наравне с прогулками на воздухе и кружками, со спортивными секциями, общением со сверстниками, фильмами.