

Психическое здоровье



Сохранение, укрепление и профилактика психического здоровья имеет большое значение для здорового образа жизни. [Психоэмоциональное состояние](#) – один из определяющих факторов нашего здоровья, который проявляется в умении контролировать эмоции, мыслить позитивно, сохранять баланс между духовным и физическим развитием.

В этом уроке мы познакомим вас с основами психического и психологического здоровья, рассмотрим особенности психики детей и подростков, а также предложим несколько полезных рекомендаций по поддержанию психического равновесия и тренировке стрессоустойчивости.

Оглавление:

- [Что такое психическое здоровье](#)
- [Профилактика и стрессоустойчивость](#)
- [Тест на копинг-стратегии](#)
- [Психическое здоровье детей и подростков](#)
- [Позитивное мышление](#)
- [Проверочный тест](#)

Что такое психическое здоровье

Всемирная организация здравоохранения определяет психическое здоровье (духовное или душевное, иногда – ментальное здоровье, от англ. mental health) следующим образом:

Психическое здоровье – это состояние благополучия, при котором человек способен реализовывать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Данный термин довольно широк, поэтому для определения психического здоровья обычно выделяют [несколько критериев](#):

- осознание непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

В повседневной жизни эти критерии проявляются в степени интегрированности личности в общество, гармоничности их содействия, уравновешенности, духовности, включении в систему жизненных ценностей следования принципам доброты и справедливости, стремлении к саморазвитию. Другими словами, **психически здоровый человек** адекватно оценивает действительность, проявляет интерес к окружающему миру, согласовывает свое поведение и реакцию на происходящее с условиями среды, способен к самоанализу и рефлексии. В случае, когда человеку несвойственны эти качества, можно судить о психическом нездоровье. Оно проявляется в дезориентации личности, уходе от ответственности, зависимости от вредных привычек, пассивности, повышенной тревожности, утрате веры в себя, враждебности по отношению к окружающим.

Но к психическому здоровью нельзя подходить только формально, ведь достаточно часто следование тем или иным поведенческим нормам может определяться набором факторов, на основе которых судить о психических расстройствах неуместно. Среди них – социально-культурные особенности, обычаи, традиции и устои разных обществ, особенности профессиональной деятельности.

Психическое и психологическое здоровье

Следует различать психическое и психологическое здоровье. Наиболее обобщенно о психическом здоровье человека можно сказать как о наборе психических установок, позволяющих адекватно реагировать и приспосабливаться к условиям среды обитания. Это соответствие субъективных представлений объективной реальности, адекватное восприятие себя, умение мыслить критично и многое другое. Несмотря на частое употребление термина «психологическое здоровье» как синонима к психическому, между ними существуют отличия. Психологическое здоровье в своем определении – более широкое понятие, оно характеризует личность в целом, учитывает особенности волевой, мотивационной, познавательной, эмоциональной деятельности.

Почему важно уделять внимание своему психическому здоровью?

Многие, наверняка, слышали ставшую крылатой фразу: «Все болезни от нервов». Когда у человека грипп или простуда, он принимает таблетки, микстуры, проходит курс лечения. Однако в состоянии стресса, чувства тревоги он не предпринимает ничего. Бизнес-тренеры и практикующие психологи отмечают, что если сотрудники компании, работающие по напряженному графику в постоянном стрессе, время от времени проходят курсы укрепления стрессоустойчивости и избавления от тревоги, их производительность значительно возрастает. Это позитивно сказывается не только на работе, но и на отношениях всех уровней внутри коллектива, способствует здоровой атмосфере в компании.

Известно, что когда люди получают соответствующую психиатрическую помощь, они не так часто обращаются за медицинской помощью в целом. Например, в США наблюдение за людьми, страдающими

тревожными расстройствами, показало, что люди, получившие помощь психиатра стали тратить на 35% меньше денег на лечение от разных болезней, чем те, кто не обращался к специалистам. Существуют и другие данные, согласно которым люди, имеющие нерешенные проблемы с психическим здоровьем, посещают врачей в два раза чаще, чем те, кто получает психиатрическую помощь.

Чрезмерное беспокойство и стресс могут способствовать развитию некоторых болезней сердца, ослабить силы иммунной системы. Психологические проблемы также увеличивают вероятность неправильного поведенческого выбора, что проявляется в пристрастии к курению и наркотикам, злоупотреблению алкоголем. По неофициальным подсчетам, даже в США, стране с развитой психиатрией, примерно каждый 4-ый взрослый страдает от диагностируемых психических расстройств.

Подводя итоги, или почему психическое здоровье важно:

1. Существует тесная взаимосвязь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья (нарушение сна, ослабление иммунной системы).
2. Нарколог, психиатр, доктор медицинских наук Д. Сэк отмечает, что люди, которые заботятся о психическом здоровье, как правило, достигают больших успехов в карьере и зарабатывают больше.
3. Психическое здоровье очень важно в плане коммуникации, в первую очередь, в семье. Оно позволяет поддерживать здоровую атмосферу в среде близких людей, правильно воспитывать детей, давая им необходимую заботу и психологическую модель для подражания.
4. Психически здоровые люди реже подвержены влиянию негативных социальных факторов, и реже совершают противозаконные действия.
5. В 2012 г. в «*British Medical Journal*» были опубликованы результаты исследования, согласно которым средняя продолжительность жизни психически здоровых людей выше, чем у людей с расстройствами. Более того, риск умереть от заболеваний сердечно-сосудистой системы на 94% выше у тех, кто подвержен постоянной депрессии и чувству тревоги и не может с ними справиться.

Таким образом, когда человек свободен от депрессии, тревоги, чрезмерного напряжения и беспокойства, а также вредных привычек, он

способен жить полноценно, в полной мере реализовываться и получать удовольствие.

Профилактика и стрессоустойчивость

Темп современной жизни и условия во многих сферах занятости такие, что человек постоянно подвержен стрессам. Если не уметь с ними справляться и нивелировать их негативное влияние, возрастает вероятность возникновения депрессии, чувства тревоги и беспокойства. А они, в свою очередь, чреваты более серьезными психическими расстройствами. Но как определить свое состояние психического здоровья? В отличие от западных стран, у нас походы к психиатрам и психологам не так распространены, а у людей не всегда есть возможность посещать дорогостоящих специалистов. Определить подверженность негативным воздействиям и способность с ними справляться можно по набору некоторых важных симптомов. Если вы постоянно раздражены, тревожно и плохо спите, постоянно испытываете неудовлетворенность или злость, зависите от резких смен настроения, это может свидетельствовать о стрессовом состоянии и его отрицательном воздействии на ваш организм. Первое, что следует сделать в такой ситуации – обратиться за консультацией к врачу-специалисту. Также следует ознакомиться с некоторыми рекомендациями, способствующими сохранению психического здоровья и равновесия.

Большинство из нас знакомы со словом стрессоустойчивость по перечням необходимых качеств из объявлений о приёме на работу. Под этим требованием подразумевается умение эффективно работать в напряженных ситуациях, концентрироваться и переносить значительные интеллектуальные, волевые и эмоциональные нагрузки без вреда для себя и своей деятельности. Мы предлагаем посмотреть на это умение немного детальнее с целью определения аспектов, необходимых для развития такого важного качества. Обратимся к популярным методикам, иллюстрирующим данную проблему.

Известный писатель, психолог и педагог Дейл Карнеги в книге «Как перестать беспокоиться и начать жить» предлагает читателям следующие советы:

1. Ваши заботы должны быть направлены только на сегодняшний день, поскольку мы не можем точно предугадать будущее или изменить прошлое.
2. «Будьте заняты. Человек, страдающий от беспокойства, должен полностью забыть в работе, иначе он иссохнет от отчаяния».
3. «Не позволяйте себе расстраиваться из-за пустяков, которые следует презирать и забыть. Помните, что «жизнь слишком коротка, чтобы растрчивать ее на пустяки»».
4. «Изучите факты. Спросите себя: «Каковы шансы по закону больших чисел, что событие, из-за которого я беспокоюсь, когда-либо произойдет?»».
5. «Считайтесь с неизбежным».
6. «Пусть прошлое хоронит своих мертвецов. Не пилите опилки».

Вот несколько современных [способов](#) профилактики психического здоровья и уменьшения стресса:

Способ 1

1. Определите природу своего стресса: найдите первопричины. Старайтесь смотреть на проблему глобально. Если вам не хватает денег, то дело, скорее всего, не в маленькой зарплате, а в работе, которую вы не любите. Найдите время побыть наедине с собой и записать в блокнот все, что вызывает у вас беспокойство.
2. Составьте план по уменьшению влияния стресса на вашу жизнь. Это необходимо, чтобы сделать борьбу со стрессом методичной. Включите в свой [режим дня](#) обязательный отдых. Выявив источники стресса, старайтесь уделять им меньше времени. Например, если общение с определенными людьми вызывает напряжение, сведите его к минимуму. Не перегружайте свой график работой. Найдите время для занятия хобби, общения с близкими и друзьями. Признайте, что не способны контролировать всё. В жизни вокруг вас всегда будут стрессовые элементы, но их влияние можно минимизировать. Устранив причины стресса, зависящие от вас, можно научиться преодолевать и внешние негативные элементы.

3. Поделитесь своими проблемами с другими людьми. Это могут быть родственники, друзья или коллеги по работе. Так вам не придется иметь дело с вашим стрессом в одиночку, а взгляд со стороны поможет найти эффективное решение проблемы.

Способ 2

1. Устраняйте стресс, решайте тревожные ситуации сразу. Не таите обиды на друзей и близких – сразу открыто обсуждайте с ними все противоречивые моменты. Точно так же немедленно решайте рабочие конфликты и ссоры. Если стресс вызывают неопределенные события и сценарии, продумайте их детально и примитесь за решение настолько быстро, насколько это возможно.

2. Избегайте общения с людьми, вызывающими у вас стресс. Если вы встречаетесь с человеком, который причиняет вам только боль и обиды, самое время порвать такие отношения. Если стресс вызывают отношения с коллегами по работе, сведите общение с ними к минимуму. В целом, тратьте меньше времени на контакты с негативными людьми и найдите друзей среди позитивных личностей. Они способны сделать вашу жизнь счастливее.

3. Минимизируйте проявление стрессовых ситуаций. Если вы чувствуете себя некомфортно в переполненных клубах, не стоит идти туда с друзьями только «за компанию». Если раздражает дорога на работу, слушайте легкую музыку в пути. Не спешите, отводите себе достаточно времени на подготовку важных событий (свадьбы, отпуска).

4. Учитесь справляться со стрессом. В конфликтных ситуациях всегда думайте прежде, чем говорить. Помните, что другие люди также подвержены влиянию различных негативных факторов, будьте добрее и снисходительнее. Лучше быть счастливым, чем правым, поэтому нужно уметь промолчать в определенный момент и отказаться от критики.

Способ 3

1. Занимайтесь физической активностью. Это поможет быть здоровее и контролировать свою жизнь. Плавание расслабляет мысли, йога учит держать сознание под контролем, командные виды спорта способствуют

общению и взаимопониманию, туристические походы сближают, закаляют дух, помогают быть ближе к природе.

2. Размышляйте. Выделите 20 минут в день для медитации. Полностью расслабьтесь в это время, сконцентрируйтесь на вдохе, очистите свой разум от беспокойных, негативных мыслей.

3. Делайте массаж. Это отлично расслабляет после напряженного дня. Разминать шею, плечи можно самому, а можно попросить сделать массаж члена семьи или пойти на сеанс к специалисту.

4. [Питайтесь правильно](#). Приёмы пищи должны быть сбалансированными. Важно получать достаточное количество энергии за завтраком. Стоит избегать чрезмерного потребления кофеина, алкоголя, по возможности лучше вовсе отказаться от вредных привычек.

5. Следуйте графику сна. Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время каждый день. Большинству людей спать нужно не меньше 7 часов в день. Не смотрите телевизор перед сном, лучше почитайте хорошую книгу.

Если вы чувствуете, что не в состоянии воспользоваться данными советами и самостоятельно справиться с проблемами в вашей жизни, обязательно обратитесь за профессиональной помощью. Это поможет вам избежать возможных негативных последствий стресса.

Тест на копинг-стратегии

Стресс чаще всего рассматривается многими людьми именно с негативной стороны. Но вы должны понимать, что стресс – это естественная реакция организма, которая помогает ему в короткий период времени мобилизовать все силы (это связано именно с первыми двумя этапами).

Стресс иногда считают полезным. Например, вы наверняка слышали о том, что человек развивается тогда, когда выходит из зоны комфорта. Это и есть своеобразное стрессовое состояние. А экзистенциалисты считают, что человек раскрывается именно в пограничных ситуациях. С этим мы сталкивались в поиске ответа на вопрос о смысле жизни в уроке №6 нашего курса.

Несмотря на все полезные свойства стресса, очень важно уметь не переходить со второй стадии сопротивления на стадию истощения. Для этого существуют разнообразные способы противостояния стрессам, которые в психотерапии называются копинг-стратегиями (от английского «соре» – справиться, выдержать, совладать).

Копинг-стратегия – это адаптивная форма поведения, которая поддерживает психологическое равновесие в проблемной ситуации, это способы, *вырабатываемые сознательно* и направленные на преодоление стрессовой ситуации.

Чтобы познакомиться с видами копинг-стратегий, предлагаем вам пройти небольшой тест. Для этого нажмите «Далее».

Этот тест был создан на основе методической разработки ученых Р. Лазаруса (R. Lazarus) и С. Фолкмана (S. Folkman) 1980-го года – опросника «Контрольный перечень способов копинга» (Ways of Coping Checklist – WCC). Тест предназначен для определения способов преодоления трудностей в различных сферах: трудности в работе, трудности в обучении, трудности в общении, трудности в любви и т.д. В рамках данной концепции преодоление трудностей возможно с помощью 8 стратегий (стилей поведения), о которых вы узнаете после теста.

Для правильной интерпретации ответов следует выполнять несколько правил во время прохождения теста:

- Для описанных утверждений оцените, как часто данные варианты поведения в трудных жизненных ситуациях проявляются у вас.
- Отвечайте так честно, как возможно, только то, что верно для вас, не пытайтесь произвести впечатление на других.
- Данные теста будут записаны после того, как вы ответите на последний вопрос и увидите подтверждение окончания теста. Если вы закончите тест ранее последнего вопроса и закроете страницу, данные не будут сохранены.
- Тест можно проходить любое количество раз, но помните, что сохраняется только последний. Если этот тест вы уже проходили, то в левом меню отобразится знак .