

Всемирный день психологического здоровья.



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

По уставу ВОЗ, «здоровьем является состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

Среди определений, что такое здоровье, встречаются следующие:

Здоровье:

1. нормальная функция организма на всех уровнях его организации, нормальный ход биологических процессов, способствующих индивидуальному выживанию и воспроизводству.
2. динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой.
3. участие в социальной деятельности и общественно полезном труде, способность к полноценному выполнению основных социальных функций.
4. отсутствие болезни, болезненных состояний и изменений.
5. способность организма приспосабливаться к постоянно изменяющимся условиям внешней среды.

Здоровье человека является качественной характеристикой, складывающейся из набора количественных параметров: антропометрических (рост, вес, объём грудной клетки, геометрическая форма органов и тканей); физических (частота пульса, артериальное давление, температура тела); биохимических (содержание химических элементов в организме, эритроцитов, лейкоцитов,

гормонов и пр.); биологических (состав кишечной флоры, наличие вирусных и инфекционных болезней) и других биомаркеров.

Для состояния организма человека существует понятие «нормы», когда значения параметров укладываются в определённый, выработанный медицинской наукой и практикой диапазон. Отклонение значения от заданного диапазона может являться признаком и доказательством ухудшения здоровья. Внешне утрата здоровья будет выражаться в измеримых нарушениях в структурах и функциях организма, изменениях его адаптивных возможностей.

Душевное здоровье — способность человека справляться со сложными обстоятельствами жизни, сохраняя оптимальный эмоциональный фон и адекватность поведения.

Стрессоустойчивость — это способность выдерживать определенные психофизические нагрузки и переносить стрессы без ущерба для организма и психики. Сложно поддается корректировке, если речь идет о реакции на стресс. А вот стрессор (источник стресса) и/или постстрессовое поведение корректировать можно.

Социальная адаптация — процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды. Одним из видов социальной адаптации является адаптация социально-психологическая, т.е. такое взаимодействие личности и социальной среды, которое приводит к оптимальному соотношению целей и ценностей личности и группы. Этот вид приспособления предполагает поисковую активность личности, осознание ею своего социального статуса и социально-ролевого поведения, идентификацию личности и группы в процессе выполнения совместной деятельности, принятие индивидом норм, ценностей и традиций социальной группы.

Адаптационный потенциал — степень скрытых возможностей субъекта оптимально включаться в новые или изменяющиеся условия окружающей его социальной среды. Он связан с адаптивной подготовкой — накоплением человеком такого потенциала в процессе особым образом организованной деятельности по приспособлению к социальным условиям. Внешние трудности, болезнь, состояние затяжной экстремальности, голод и т. д. снижают адаптационный потенциал индивида, и при встрече с ситуацией, угрожающей его жизненным целям, может возникнуть дезадаптация.

Доктора Томас Холмс и Ричард Райх (или Холмс и Раге, США) изучали зависимость заболеваний (в том числе инфекционных болезней и травм) от различных стрессогенных жизненных событий у более чем пяти тысяч

пациентов. Они пришли к выводу, что 151 психическим и физическим болезням обычно предшествуют определенные серьезные изменения в жизни человека. На основании своего исследования они составили шкалу, в которой каждому важному жизненному событию соответствует определенное число баллов в зависимости от степени его стрессогенности.

Тест-опросник на стрессоустойчивость.

Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге:

Инструкция. Постарайтесь вспомнить все события, случившиеся с Вами в течение последнего года, и подсчитайте общее число «заработанных» вами очков. Если какая-либо ситуация возникала у вас чаще одного раза, то полученный результат следует умножить на данное количество раз.

Тестовый материал.

№	Жизненная ситуация	баллы
1	Смерть супруга (супруги)	100
2	Развод	73
3	Разъезд супругов (без оформления развода), разрыв с партнером	65
4	Гюремное заключение	63
5	Смерть близкого члена семьи	63
6	Травма или болезнь	53
7	Женитьба, свадьба	50
8	Увольнение с работы	47
9	Примирение супругов	45
10	Уход на пенсию	45
11	Изменение в состоянии здоровья членов семьи	44
12	Беременность партнерши	40
13	Межполовые проблемы	39
14	Появление нового члена семьи, рождение ребенка	39
15	Реорганизация на работе	39
16	Изменение финансового положения	38
17	Смерть близкого друга	37
18	Изменение профессиональной ориентации, смена места работы	36
19	Усиление конфликтности отношений с супругом	35
20	Ссуда или заем на крупную покупку (например, дома)	31
21	Окончание срока выплаты ссуды или займа, растущие долги	30
22	Изменение должности, повышение служебной ответственности	29

23	Сын или дочь покидают дом	29
24	Проблемы с родственниками мужа (жены)	29
25	Выдающееся личное достижение, успех	28
26	Супруг бросает работу (или приступает к работе)	26
27	Начало или окончание обучением учебном заведении	26
28	Изменение условий жизни	25
29	Отказ от каких-то индивидуальных привычек, изменение стереотипов поведения	24
30	Проблемы с начальством, конфликты	23
31	Изменение условий или часов работы	20
32	Перемена места жительства	20
33	Смена места обучения	20
34	Изменение привычек, связанных с проведением досуга или отпуска	19
35	Изменение привычек, связанных с вероисповеданием	19
36	Изменение социальной активности	18
37	Ссуда или заем для покупки менее крупных вещей (машины, телевизора)	17
38	Изменение индивидуальных привычек, связанных со сном, нарушение сна	16
39	Изменение числа живущих вместе членов семьи, изменение характера и частоты встреч с другими членами семьи	15
40	Изменение привычек, связанных с питанием (количество потребляемой пищи, диета, отсутствие аппетита и т. п.)	15
41	Отпуск	13
42	Рождество, встреча Нового года, день рождения	12
43	Незначительное нарушение правопорядка (штраф за нарушение правил уличного движения)	11

Обработка проводится в форме сложения баллов событий, которые присутствовали в жизни тестируемого за последний год.

Ключ.

Общая сумма баллов	Степень сопротивляемости стрессу
Меньше 150	Большая
150-199	Высокая
200-299	Пороговая
300 и более	Низкая (ранимость)

Интерпретация:

Большая степень сопротивляемости стрессу. Вы выявляете очень высокую степень стрессоустойчивости. Для Вас характерна минимальная степень стрессовой нагрузки. Любая деятельность личности, независимо от ее

направленности и характера тем эффективнее, чем выше уровень стрессоустойчивости. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет сильный стрессогенный характер. Повышение уровня стрессоустойчивости личности прямо и непосредственно ведет к продлению жизни.

Высокая степень сопротивляемости стрессу Вы выявляете высокую степень стрессоустойчивости. Ваши энергию и ресурсы Вы не тратите на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Поэтому любая Ваша деятельность, независимо от ее направленности и характера становится эффективнее. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая имеет стрессогенный характер.

Пороговая (средняя) степень сопротивляемости стресса. Для Вас характерна средняя степень стрессовой нагрузки. Ваша стрессоустойчивость снижается с увеличением стрессовых ситуаций в Вашей жизни. Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Это дает возможность говорить про управленческую деятельность как такую, которая в малой степени носит стрессогенный характер. Верующий человек, как правило, более стрессоустойчив, благодаря своей внутренней способности к духовному самоограничению и смирению.

Низкая степень сопротивляемости стресса. Для Вас характерна высокая степень стрессовой нагрузки. Вы выявляете низкую степень стрессоустойчивости (ранимость). Это приводит к тому, что личность вынуждена львиную долю своей энергии и ресурсов вообще тратить на борьбу с негативными психологическими состояниями, возникающими в процессе стресса. Большое количество баллов (больше 300) – это сигнал тревоги, предупреждающий вас об опасности. Следовательно, вам необходимо срочно что-либо предпринять, чтобы ликвидировать стресс. Если сумма баллов свыше 300, то вам грозит психосоматическое заболевание, поскольку вы близки к фазе нервного истощения.

Что необходимо, для того чтобы быть психологически здоровым?

Чувство уверенности, удовлетворённости жизнью, радость и занятость, чувство единства с миром тоже важны для психического состояния, как и самооценка. Человеку нужны хорошие отношения, которые приносят удовлетворение.

Как достичь психического здоровья:

1. Общайтесь с людьми



Со своей семьёй, друзьями или коллегами, соседями. Не нужно разговаривать со всеми подряд, особенно если сама мысль о том, чтобы позвонить кому-то, вызывает ужас. Нужно уметь общаться на нейтральные темы, которые не вызывают отрицательных эмоций, или уметь перевести тему на позитивный или нейтральный лад.

Человек — социален, поэтому общение с другими людьми повышает самооценку и дарит чувство принадлежности к чему-то большему.

2. Всегда продолжайте учиться



Учёба помогает держать мозг в тонусе и снижает риск развития болезни Альцгеймера. Она также даёт повод любить себя. Мы учимся, значит, мы молодцы. Это очень важно, чтобы чувствовать себя комфортно. Если тема вам неинтересна, не учите её только потому, что уже начали. Переходите к занятию, которое доставит мозгу

удовольствие. Менять занятия даже полезно, потому что так приходится переключаться между разными видами деятельности.

Главное — стремиться к новому.

Постоянное обучение обогащает человека, его разум, мозг, мировоззрение, и позволяет на одни и те же вещи смотреть с разных точек зрения.

Мозг работает таким образом, что человек выполняет огромное количество действий неосознанно, на автомате. Ведь если каждый раз надолго над чем-то задумываться, на это будет уходить уйма времени. В своей привычной зоне комфорта и картине мира мы не всегда можем заглянуть за пределы горизонта, которые сами себе установили. И если мы целенаправленно не ставим себя в ситуации, вытаскивающие нас из этой зоны комфорта, то горизонт зрения становится все уже и уже, пока не превратится в точку зрения. Выход из зоны комфорта позволяет взглянуть на вещи свежим взглядом, увидеть в привычном и знакомом что-то новое и необычное.

3. Двигайтесь



Чтобы двигаться, можно не идти в спортзал или на пробежку. Важно, чтобы тело работало, а как именно — вопрос выбора. Кому-то нравятся командные игры вроде волейбола, кто-то предпочитает танцевать, а кто-то — гулять с собакой. Активность необходима не только для тела, но и для мозга.

Ещё один плюс — когда мы двигаемся, то думаем, что это здорово. Спорт — повод гордиться собой, ещё одна причина, по которой стоит себя любить.

- 1) Подберите вид движения, который вам нравится.
- 2) Начните заниматься регулярно.
- 3) Обязательно фиксируйте, как вы меняетесь.

4. Делайте добро



Это проще, чем кажется. Не надо даже искать старушек, чтобы перевести их через дорогу, или жертвовать часть зарплаты в фонды.

Скажите «спасибо» водителю автобуса, который довёз вас утром до работы, пожелайте доброго утра охраннику, улыбнитесь кассиру в супермаркете.

Объясните новичку на работе, как проще справиться с заданиями, помогите родительскому комитету в школе, донесите

пожилым соседям продукты до двери, помогите родителям с коляской забраться в общественный транспорт.

Если у вас есть желание сделать больше, можете присоединиться к волонтерской активности, только предварительно оцените свои силы.

Это несложно, а мозг заносит такие действия в копилку «добрые дела», а это действует на ту же химию, что и движение.

5. Не отрывайтесь от реальности



Для психического здоровья важно жить в настоящем, не думая о прошлом и о том, что не случилось (и может никогда не случиться).

Это состояние, при котором вы точно знаете, что происходит вокруг вас и с вами. Только кажется, что это просто, а на самом деле требует внимания

к себе и бескомпромиссной честности. Например, понять, почему вы злитесь:

не из-за того, что домашние опять не помыли посуду, а потому что вы раздражены с самого утра из-за неудачи на работе, а теперь только ищете повод, чтобы выплеснуть раздражение.

Благодаря осознанности мы принимаем правильные решения, потому что понимаем все обстоятельства и знаем, чего хотим. Осознанность не просто красивое слово, а способ восприятия жизни. Она нужна для нашего психического здоровья.

Нужно жить в настоящем, чувствовать себя и своё тело.

6.Принимайте себя



Важно полюбить себя таким, какой вы есть, со всеми своими навыками и пристрастиями.

Понимание самооценности дает устойчивость психологическому состоянию и силы для взаимодействию с окружающими. Это не значит, что нужно игнорировать недостатки, а значит видеть собственные недочеты и стремиться устранить или компенсировать их за счет достоинств.

Самопринятие — это отказ от вражды с самим собой.

УПРАЖНЕНИЕ

Встаньте перед большим зеркалом (желательно — полностью обнажившись) и внимательно рассмотрите лицо и тело. Отметьте, какие чувства испытываете. Комфортно ли вам? Большинству людей трудно смотреть на

некоторые части своего тела дольше секунды, потому что увиденное беспокоит или расстраивает.

Возможно, вы слишком толстый или худой? Или видите признаки старения, которые вызывают невыносимые мысли, эмоции? Возможно, вам хочется спастись бегством от осознания, отринуть, отвергнуть, откреститься от некоторых аспектов своего «Я».

И все же в качестве эксперимента я прошу вас еще несколько мгновений не отводить взгляда от отражения, сказав себе: «Каковы бы ни были мои недостатки и несовершенства, я принимаю себя целиком и безоговорочно».

Сохраняйте сосредоточенность, дышите глубоко и спокойно повторяйте эти слова снова и снова в течение двух минут. Прочувствуйте их глубинное значение.

Возможно, внутреннее «Я» запротестует: «Но мне не нравится мое тело! Как же мне принять его целиком и безоговорочно?»

«Принять» не означает «полюбить». Принятие не означает, что мы не можем воображать или желать изменений и улучшений. Оно лишь говорит о том, что факт есть факт, и не надо его отрицать и избегать.

В нашем случае это означает принять лицо и тело в зеркале. Они такие, какие есть. Если вы перестанете сопротивляться реальности, откроетесь осознанию (а именно это, в конечном счете, и означает принятие), то, возможно, почувствуете легкое расслабление. Вам будет комфортнее наедине с собой.

Теперь вы способны сказать: «Здесь и сейчас — это я. И я не отрицаю это, принимаю себя». Это и есть уважение к реальности. Выполняя данное упражнение в течение двух минут каждое утро и вечер в течение двух недель, люди вскоре начинают ощущать взаимосвязь между принятием себя и самооценкой. Разве можно вообразить, будто мы себя любим, если презираем свое отражение в зеркале?

Приняв себя, люди делают и другое важное открытие. Они не только устанавливают более гармоничные отношения с собой, ощущают рост своей эффективности и самоуважения, но и обретают сильную мотивацию к изменениям. У нас нет стимула менять то, реальность чего мы отрицаем. Приняв событие или явление, мы становимся сильнее и сосредоточеннее. Проклиная и сопротивляясь, мы лишаем себя силы.

7. Умейте позитивно мыслить



Умение находить позитивные моменты в происходящем хорошо сказывается на самооценке и комфортном отношении к жизни в целом.

Позитивному мышлению способствуют:

- 1) Поддержание физического здоровья (хороший сон, физические нагрузки, здоровый образ жизни)
- 2) Общение с приятными людьми, единомышленниками
- 3) Нахождение смысла и ценности производимой работы
- 4) Ценность семейных отношений
- 5) Умение благодарить окружающих
- 6) Умение видеть собственные достижения
- 7) Делание перерывов в работе (не пренебрегайте обеденным перерывом, делите работу на фрагменты и расставляйте приоритеты в выполнении работы)
- 8) Организация своего рабочего места по своему вкусу (расставьте цветы на подоконнике в своем порядке, поставьте или повесьте картинку и т.п.)
- 9) Ношение удобной одежды и обуви
- 10) Умение улыбаться (когда мы улыбаемся, срабатывает мышечная память и мозг реагирует чувством удовлетворения и радости)

Использование упражнений саморегуляции:

«Метод прогрессивной мышечной релаксации»: На короткий момент необходимо создать сильное мышечное напряжение, чтобы мышцы

перенапряглись. Вследствие такого интенсивного напряжения мышцы расслабляются. Таким образом мы избавляемся от хронических мышечных блоков, стимулирующих стрессовое состояние.

Сначала вам нужно будет напрягать все мышечные группы по отдельности. Для того, чтобы научиться чувствовать напряжение и расслабление в каждой мышечной группе. То есть сначала напрягли кисти, потом предплечья, плечи и т.д. Или же вы можете напрягать мышцы, последовательно подключая другие мышечные группы. Например:

1. Кисти;
 2. Кисти + предплечья;
 3. Кисти + предплечья + плечи
- И так до полного напряжения всех мышц одновременно.

Метод философа и психолога Ричарда Бендлера «Взмах»:

Примите удобную позу стоя или сидя, прикройте глаза и представьте, что в каждой руке у вас по картинке: в одной – мрачное и трагическое изображение вашей проблемы или стрессовой ситуации, а в другой – изображение с приятной ситуацией, яркое, красочное, при взгляде на которое вы радуетесь и успокаиваетесь.

При помощи единственного взмаха опустите негативную картинку на уровень коленей, чтобы не видеть ее, а положительную поднимите к глазам.

Такое упражнение следует выполнять при напряжении, стрессе, панике. Молниеносно менять картинки нужно столько раз, сколько потребуется для того, чтобы положительный образ полностью вытеснил в мыслях отрицательный.

«Метод переключения внимания»: Считайте, например, от 100 в обратном порядке или отнимайте от 100 по 5.

Сконцентрируйтесь на любом предмете из внешнего мира и детально описывайте его в течение 1–2 минуты.

Еще можно заняться чем-то приятным для вас и проговаривать каждое действие: «Сейчас я буду... Потом я...»

Главное — настойчиво идите к своей цели, и помните, что счастье на работе, дома или в любом другом месте зависит только от вас! Счастье — это образ вашего мышления и осознанные решения. Берегите себя!

Подготовила: психолог омп Спиридонова Н.В.