

ЩО

ЦЕ?

ЯК ЙОГО

ПІДТРИМУВАТИ?

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я



КОЛИ ПОЧИНАТИ
ХВИЛЮВАТИСЯ?

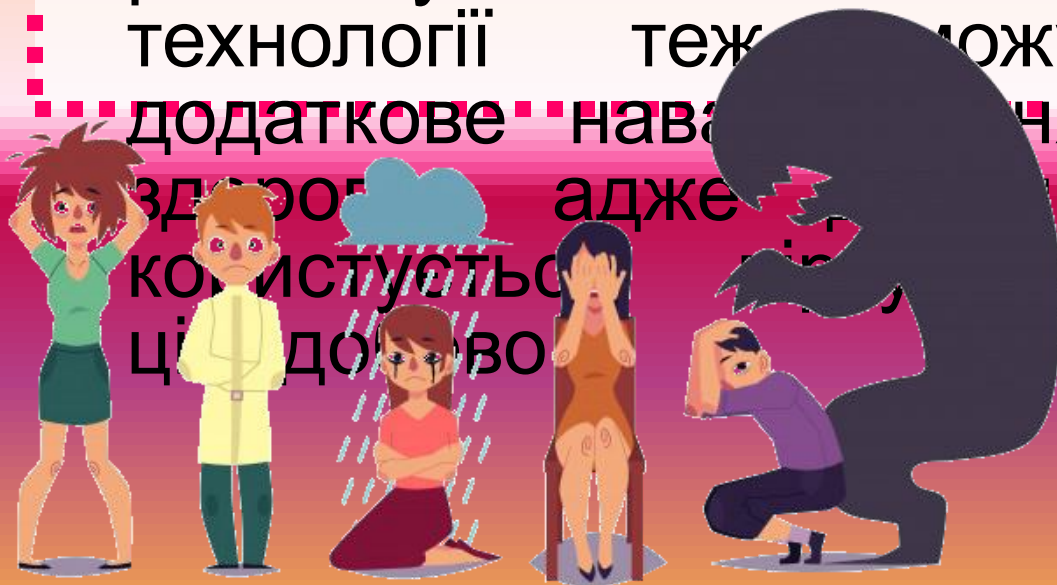


! ІНФОРМАЦІЙНА ДОВІДКА !

- **Психічне здоров'я** — це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що

- У підлітковому віці та в перші дорослі роки відбувається багато змін, як-от перехід до іншої школи, початок статевого життя, розставання з рідною домівкою, вступ до вишу чи вихід на роботу. Для багатьох це дуже цікавий час. Але це також пора хвилювань і стресів. У деяких випадках такі переживання, не розпізнані та залишені без уваги, можуть призводити до розвитку психічних захворювань. Онлайн-технології теж можуть створювати

додаткове навантаження для психічного здоров'я. Навіть більше людей користуються цими мережами



- За даними ВООЗ, половина всіх психічних недуг починається у віці близько 14 років, але часто-густо ці захворювання не виявляють і не лікують. Депресія є третьою найпоширенішою причиною тягаря хвороб серед підлітків. Самогубство є другою з-поміж головних причин смерті серед людей у віці 15–29 років. Уживання алкоголю і заборонених наркотичних препаратів серед підлітків є великою проблемою в багатьох країнах і може призводити до ризикованої поведінки, такої як небезпечний секс або небезпечне кермування. Розлади харчової



- Багато можна зробити для раннього формування психічної витривалості з метою запобігання психічним розладам і захворюванням серед підлітків і молоді, а також для контролю цих недуг і відновлення здоров'я. Профілактика починається зі знання і розуміння перших ознак і симптомів психічних захворювань. Батьки і вчителі можуть сприяти формуванню у дітей та підлітків життєвих навичок, необхідних для подолання повсякденних труднощів удома і в школі. У школах і на інших рівнях спільнот можна забезпечити психосоціальну підтримку. Також доцільно організовувати, поліпшувати або розширювати спеціальну підготовку працівників охорони здоров'я щодо виявлення і ведення психічних розладів.
- Зростанню захворюваності сприяють інформаційні перевантаження, політичні й економічні катаклізми в країні, а провідниками захворювань є стреси. Сучасне самостворення сприяє стресам, і якщо людина не впоратиметься з ними, це загрожує депресією.



- **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



- Міжнародний стандарт психічного здоров'я включає 10 ознак: інтелект, цілеспрямованість, гнучкість, логічність мислення, моральні якості, соціальна поведінка, особливості харчування, емоційність,

Для збереження психічного здоров'я важливо уникати скупості, мстивості, заздрощів, лицемірства, гордині, хворобливого самолюбства.

• ФІЗИЧНЕ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ВЗАЄМОПОВ'ЯЗАНІ.

- Психічне здоров'я має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних відносин і здатності кожної окремої людини зробити внесок в життя суспільства. І повірте, фізичне здоров'я неможливе без психічного здоров'я. Людське тіло живе своїм власним життям, яке нерозривно пов'язане з життям психічним, хоч до нього не належить. Проте, людське тіло зовсім не бездушний механізм, воно у певному розумінні рівноправний партнер. Воно не тільки храм духу, але й



одним із його аспектів. **Наші почуття постійно впливають на** наше життя, а наше життя впливає на наше здоров'я. **Наші тілесні функції** залежать від нашого психічного та фізичного стану. **Між психічним та фізичним самопочуттям людини існує найтісніший взаємозв'язок, думки та вчинки людей можуть та безпосередньо впливають на їхній стан, фізичне та емоційне здоров'я, загальне благополуччя та якість життя. Тому існує реальна необхідність приділяти увагу проблемам психічного здоров'я людей з хронічними фізичними захворюваннями та проблемам фізичного здоров'я людей, що**

Зміцнення психічного здоров'я включає дії, які зміцнюють психологічне здоров'я. Вони можуть включати створення навколишнього середовища, підтримуючого психічне здоров'я.

Конкретні шляхи зміцнення психічного здоров'я включають

НАСТУПНЕ:

соціальна підтримка літніх людей

заходи щодо зміцнення психічного здоров'я в школах

заходи щодо зміцнення психічного здоров'я на робочих місцях

антидискримінаційні закони і кампанії

зміцнення прав і можливостей осіб з психічними розладами та турботи про них

програми розвитку окремих спільнот

підтримка дітей

стратегії в області житлових умов

програми, націлені на вразливих людей

заходи в ранньому дитинстві

програми щодо запобігання насильства

надання соціально-економічних можливостей жінкам

зменшення масштабів убогості і соціальний захист незаможних