

Психологическое здоровье человека

Всемирная организация здравоохранения характеризует психологическое здоровье (духовное или душевное иногда – ментальное здоровье) следующим образом: **психологическое здоровье** – это состояние, при котором человек способен реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего собственного сообщества.

Данный термин довольно широк, поэтому для определения психического здоровья обычно выделяют **несколько критериев:**

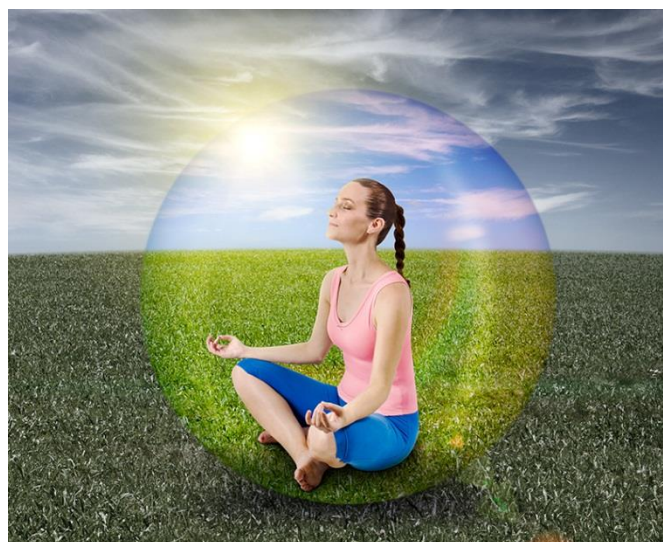
- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;
- соответствие психических реакций (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 концепции «психологического здоровья» различают три уровня:

1) К высшему уровню психологического здоровья — креативному — можно отнести людей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной позиции. Такие люди не нуждаются в психологической помощи.

2) К среднему уровню — адаптивному — отнесем людей, в целом адаптированных к социуму, однако имеющих несколько повышенную тревожность. Такие люди могут быть отнесены к группе риска, поскольку не имеют запаса прочности психологического здоровья.

3) Низший уровень — это дезадаптивный, или ассимилятивно-аккомодативный. К нему можно отнести людей с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации и использующих для разрешения внутреннего конфликта либо ассимилятивные, либо аккомодативные средства.



Ассимилятивный стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением человека приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям. Не конструктивность его проявляется в его ригидности, в попытках человека полностью соответствовать желаниям окружающих.

Аккомодативный стиль поведения означает использование активно-наступательной позиции, стремление подчинить окружение своим потребностям. Не конструктивность такой позиции заключается в негибкости поведенческих стереотипов, преобладании экстернального локуса контроля, недостаточной критичности.

Люди, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, нуждаются в индивидуальной психологической помощи.



Характеристики психологически здорового человека:

- спонтанность и творчество, жизнерадостность, открытость, самопознание и познание окружающего мира не только разумом, но и чувствами, интуицией;

- принятие самого себя и признание ценности и уникальности окружающих людей;
- ответственность за свою жизнь и извлечение уроков из неблагоприятных ситуаций;
- наполненность жизни смыслом, хотя человек не всегда формулирует его для себя; постоянное развитие и способствование развитию других людей;
- жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда довольно тяжелым, но человек хорошо адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни;
- способность находиться в ситуации неопределенности, доверие тому, что будет завтра.

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

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.



Подводя итоги, или почему психическое здоровье важно:

1. Существует тесная связь 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. Продолжительность жизни психически здоровых людей выше, чем у людей с расстройствами.



