

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: СТРАТЕГИИ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ**

Психологическое здоровье является основой не только индивидуального благополучия, но и устойчивого развития общества в целом. В современных условиях, когда стрессовые факторы и неопределенность становятся нормой нашей жизни, поддержание психологического благополучия приобретает исключительно важное значение. Проблемы, связанные с психологическим здоровьем, затрагивают людей всех возрастов, профессий и социального статуса, и их последствия порой оказываются разрушительными как для отдельных индивидов, так и для коллектива в целом.

Необходимость изучения стратегий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья, становится все более актуальной. Исследования подтверждают, что здоровое психическое состояние способствует не только повышению качества жизни, но и улучшению продуктивности, снижению уровня агрессии и конфликтности в обществе. В условиях постоянно меняющегося мира, где технологические достижения и социальные трансформации влияют на каждый аспект жизни, необходимо активно развивать подходы, способствующие повышению уровня психологического здоровья.

Таким образом, в данной лекции будут рассмотрены вопросы, направленные на укрепление психологического здоровья, включая как стратегии его сохранения, так и укрепления. Важно осознать, что психологическое здоровье – это полноценное состояние, при котором индивид способен эффективно функционировать, испытывать радость и удовлетворение от жизни, а также взаимодействовать с окружающими в гармонии и полном согласии.

Психологическое здоровье является многогранным понятием, которое охватывает эмоциональное, психологическое и социальное благополучие индивида. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), психологическое здоровье формируется как состояние, при котором индивид осознает свои собственные способности, может справляться со стрессами жизни, продуктивно работать и вносить вклад в общество.

Согласно О.В.Хухлаевой, психологическое здоровье – динамическая совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи.

Согласно И.В.Дубровиной, психологическое здоровье позволяет личности постепенно стать самодостаточной, когда она все больше ориентируется в своем поведении и отношениях не только на извне задаваемые нормы, но и на внутренние осознанные самоориентиры. Так, оно предполагает интерес человека к жизни, свободу мысли и инициативу, увлеченность какой-либо областью научной или практической деятельности, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность

к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности и радостное удивление по поводу своеобразия всех окружающих людей, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности.

Психологическое здоровье не следует путать с отсутствием психических заболеваний, так как оно также включает в себя способность адаптироваться к изменениям, справляться с трудностями и поддерживать положительные отношения с окружающими. Важнейшими компонентами психологического здоровья являются самооценка, эмоциональная устойчивость, социальные навыки и способность к самоуправлению.

Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья:

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.

Существует множество факторов, которые влияют на психологическое здоровье, включая биологические, психологические и социальные аспекты. Например, генетическая предрасположенность, семейная история психических заболеваний, а также условия жизни – все это может оказывать влияние на уровень психологического благополучия.

В контексте современного общества, высокие темпы жизни, стрессовые ситуации и социальные изменения могут способствовать ухудшению психологического здоровья. Дефицит социального взаимодействия, принятия и поддержки со стороны окружающих, а также недостаток ресурсов для психологической помощи могут значительно усложнить ситуацию. Человек с психологическими проблемами не отличается благоразумием, он враждебен, не способен защитить себя от жизненных ударов.

Психологическое здоровье человека напрямую связано с его способностью справляться с жизненными трудностями и поддерживать здоровые отношения. Следовательно, важно развивать навыки, необходимые для поддержания и укрепления психологического здоровья, такие как стресс-менеджмент, эмоциональная грамотность и умение устанавливать границы.

В заключение, психологическое здоровье представляет собой не только отсутствие расстройств, но и активное состояние, требующее заботы и внимания. Это аспект жизни, который требует постоянного развития и

поддержания, чтобы обеспечивать благополучие как индивида, так и общества в целом.

По мнению А.Эллиса, существует семь признаков психологически здорового человека:

1. Адаптивность к изменениям.

В жизни постоянно происходят изменения, и психологически здоровые люди способны к ним адаптироваться, т. е. они не сопротивляются переменам из-за страха или дискомфорта, а принимают их как возможность для роста и обучения. Они открыты новому опыту и готовы при необходимости корректировать свои взгляды и поведение.

2. Здоровые отношения.

Психологически здоровые люди имеют здоровые межличностные отношения, характеризующиеся эффективным общением, эмпатией и ассертивностью. Они не прибегают к таким нездоровым моделям, как манипулирование, агрессия или зависимость, напротив, они поддерживают взаимовыгодные и взаимоподдерживающие связи.

3. Навыки эффективного решения проблем.

Ключевой показатель психологического здоровья – способность к эффективному решению проблем. Здоровые люди не застревают на проблемах, а предпринимают активные шаги для их решения. Они разбивают сложные вопросы на составные части и работают над их практическим решением. Они также понимают, что не все проблемы могут быть решены, и в таких случаях ориентируются на принятие и адаптацию.

4. Принятие несовершенства.

Перфекционизм – один из основных источников психологического дистресса. Психологически здоровые люди принимают свои недостатки и недостатки других людей. Они не возлагают на себя нереалистичных ожиданий и не занимаются жесткой самокритикой, когда не достигают поставленных целей, используя стратегию «разумного предпочтения». Они понимают, что ошибки – это часть жизни и возможность для личностного роста.

5. Рациональное мышление.

Психологически здоровые люди склонны к рациональному мышлению. Они не позволяют иррациональным убеждениям и мыслям доминировать над рациональными. Они критически оценивают свои мысли и убеждения, отказываясь от тех из них, которые являются нереалистичными или контрпродуктивными. Такое рациональное мышление помогает им сохранять сбалансированную перспективу и принимать обоснованные решения.

6. Устойчивость перед лицом невзгод.

Психологически здоровые люди обладают высоким уровнем жизнестойкости, они способны преодолевать жизненные неудачи, сохраняя эмоциональное равновесие даже при столкновении с серьезными проблемами. Они не катастрофизируют и не руководствуются иррациональным мышлением при столкновении с трудностями, а рассматривают неудачи как возможность для роста.

## 7. Эмоциональная устойчивость.

Психологически здоровые люди обладают эмоциональной устойчивостью. Они способны испытывать широкий спектр эмоций, как положительных, так и отрицательных, не становясь при этом подавленными или подконтрольными. Они признают свои чувства без осуждения и используют здоровые стратегии совладания с эмоциями, не подавляют их, а выражают в конструктивной форме.

Способы сохранения психологического здоровья.

1. **Сбалансированное питание**, от которого напрямую зависят состояние и работа нервной системы, употреблении пищи, содержащей полезные вещества, витамины группы «В», цинк, селен, полиненасыщенные жирные кислоты, например зеленые овощи, злаки, морепродукты и морская рыба, фрукты, питьевая вода.

2. **Двигательная активность** включает в себя построение красивого и здорового тела, выработку таких веществ, как эндорфины, которые отвечают за хорошее настроение. Оптимальным сочетанием считается баланс между сном и физической активностью, поэтому следует следить за равновесием между ними, чтобы поддерживать физическое и психическое благополучие.

3. **Управление эмоциями** заключается в контроле чувств и эмоций, не подавляя их, но и не позволяя им влиять на физическое состояние. Важно помнить, что сокрытие чувств может негативно отразиться на отношениях с окружающими людьми. Отрицательных эмоций не следует избегать, ведь они являются неотъемлемой частью нашей жизни: если человеку трудно выразить свои чувства, ему полезно заняться физическими упражнениями или медитацией, чтобы наладить внутреннее равновесие. Научиться управлять своим негативом, можно с помощью дыхательных практик, счета до определенного числа или медитации. Каждый может выбрать для себя наиболее подходящий способ, чтобы стабилизировать свое общее состояние.

4. **Саморазвитие** играет ключевую роль в поддержании психологического баланса, так как позволяет повысить возможности и самооценку. Анализируя свои поступки, люди могут поднять свой внутренний потенциал или, наоборот, подвергнуться воздействию негативных эмоций. Принятие ответственности за свою жизнь, установление границ вовлеченности, развитие уверенности и наличие поддержки окружающих – все эти способы обеспечивают психологическое благополучие.

5. **Позитивное мышление** понимает под собой отвлечения от негативных событий, нахождение чего-то хорошего даже в самых сложных ситуациях. Для этого нужно иметь оптимистическое отношение к жизни, к самому себе и к событиям, происходящим вокруг. Позитивное мышление помогает проще относиться к каким-либо событиям в жизни, так как оптимисты более устойчивы к переменам и стрессам.

**Способы укрепления психологического здоровья:**

1. Духовное развитие, которое включает в себя поиск смысла жизни, осознание своих ценностей, практику медитации или молитвы, изучение

духовных учений. Данная практика поможет укрепить психологическую стойкость и найти внутреннюю гармонию.

2. Избегание негативных ситуаций, людей, их вызывающих, конфликтов и стрессовых ситуаций, которые могут негативно сказаться на психическом здоровье.

3. Полноценный режим «сон – бодрствование»: важно обеспечивать своему организму достаточный и качественный сон, так как это влияет на психическое здоровье. Регулярный режим сна способствует восстановлению энергии и укреплению психологического благополучия.

4. Реализация физиологических (здоровых) потребностей. Важно следить за своим питанием, заниматься физическими упражнениями, уделять внимание своему здоровью. Физическое благополучие напрямую влияет на психическое состояние.

5. Регулярный отдых. необходимо включать в свою жизнь перерывы и отдых, чтобы дать возможность организму и мозгу расслабиться. Умение отдыхать помогает снизить уровень стресса и поддерживать психологическое равновесие.

6. Улыбка является простым способом улучшить свое настроение и окружающих. Улыбаясь, человек активизирует мышцы лица, которые связаны с приятными эмоциями и делает мозг более склонным к производству гормонов счастья.

Вопросы для самоконтроля:

1. Дайте определение понятию «Психическое здоровье».
2. Перечислите факторы, влияющие на психологическое здоровье.
3. Перечислите стратегии сохранения психологического здоровья. В чем они заключаются?
4. Перечислите способы укрепления психологического здоровья.

Список использованных источников

1. Полякова О.Б., Бонкало Т.И. Психическое здоровье : дайджест / О. Б. Полякова, Т.И.Бонкало. – М. : ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ», 2023.
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья : кн. 1 / В.А.Ананьев. – СПб. : Речь, 2016. – 384 с.
3. Одарущенко О.И. Особенности психологического здоровья студентов / О.И.Одарущенко // Российский научный журнал. – 2012. – № 4 (29).