

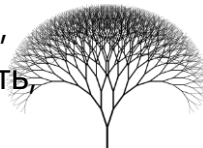
Психологическое здоровье



состояние душевного благополучия и адекватного отношения к окружающему миру, которое является необходимой частью жизни человека и его полноценного развития.

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.



ЭТО ВАЖНО!

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)



Основные способы укрепления психологического здоровья

- Найдите хобби
- Питайтесь правильно
- Внедряйте физическую активность
- Избавляйтесь от вредных привычек



- Весело проводите время
- Сохраняйте позитивную установку

Часто СТРЕСС снижает уровень психологического здоровья

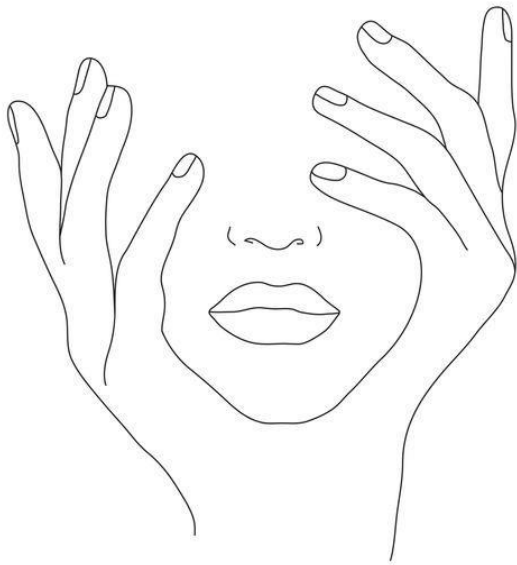
В самом общем виде стресс - это реакция организма на действие какого-либо фактора внешней среды.

Кто ты во время стресса?

- **Стресс «вола»** - адаптированность. Можете долго работать на пределе своих возможностей, как вол, который может долго работать с большой нагрузкой.
- **Стресс «кролика»** - избегание. Характерно тем, кто пассивно реагирует на стресс. Способны на короткое время активизировать свои силы.
- **Стресс «льва»** - активизация. Стрессовые ситуации мобилизуют. Бурная и энергичная реакция на стресс.



Кратко о психологическо м здоровье



- **Отметь свои сферы жизни по шкале до 10.**
- **Пропиши 2 задачи для улучшения сферы жизни**

