

## КАК СБЕРЕЧЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ?

1. Учись общаться! Чем качественнее твое общение в среде сверстников и со взрослыми, чем меньше у тебя конфликтов—тем лучше твоё психологическое здоровье.
2. Изучай свой внутренний мир, склонности, интересы, таланты. Самопознание—путь к психологическому здоровью.  

3. Откажись от употребления ПАВ (психо-активных веществ), энергетических напитков, курения и алкоголя! Тогда ты сможешь избежать риска психических расстройств.
4. Будь смелым! Почувствовал, что не в силах справиться с проблемой в одиночку—обратись за помощью к близким людям или психологу.
5. Питайся правильно! Правильное питание и режим дня помогут тебе, твой внешний вид улучшится, настроение будет хорошим!  


6. Агрессия разрушает психологическое здоровье! Выплескивая агрессию помни главное правило: не причинять вреда живому, людям, животным, растениям.



7. Лучше всего снимают эмоциональное напряжение спорт, творчество, активный отдых, туризм, музыка. Выступай на сцене, рисуй, участвуй в конкурсах, сочиняй стихи или рэп, живи активно! Тогда у тебя не будет времени на агрессию, скуку и уныние!



8. Помни, все что происходит с тобой—нормально! Все взрослые люди были в роли подростков. Не смотря на трудности этого возраста—ты уникален как личность!



МБОУ ДО «Дом детского творчества «Новое поколение»

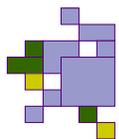
Педагог-психолог Москаленко Юлия Наильевна

Тел. 8 908 885 8784

МБОУ ДО  
«Дом детского  
творчества «Новое  
поколение»



Неправильно лечить  
глаза без головы, голову  
без тела, так же как тело  
без души  
(Сократ)



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК, КАКОЙ ОН?

Психологически здоровый человек – это прежде всего человек творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией.



Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей. Его жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда довольно тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстро изменяющимся условиям жизни. И что важно – умеет находиться в ситуации неопределенности, доверяя тому, что будет с ним завтра. Таким образом, можно сказать, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония».



Таким образом, можно сказать, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония».

### КОМПОНЕНТЫ

#### ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

1. ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ САМООТНОШЕНИЕ И ОТНОШЕНИЕ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ.
2. СТРЕМЛЕНИЕ К ПОЗНАНИЮ СЕБЯ, СВОИХ МЫСЛЕЙ, ПОСТУПКОВ, ЭМОЦИЙ.
3. ПОТРЕБНОСТЬ В ПОСТОЯННОМ САМОРАЗВИТИИ.



Психологическое здоровье имеет 3 уровня развития.

**Высший уровень**, креативный, присущ людям, с активным творческим отношением к миру, они умеют хорошо адаптироваться, имеют большой резерв жизненных сил, оптимистически настроены к жизни, таким людям психологическая помощь не нужна. **Второй уровень, средний.** Такие люди в целом адаптируются неплохо, но имеют повышенный уровень тревожности, проявляют пессимизм, недоверие. Возможно, им необходима психологическая помощь.

**И низкий уровень психологического здоровья** у людей, которые проявляют агрессию, не могут приспособиться к среде, настроены к окружающим враждебно и не хотят меняться к лучшему, развивать свою личность, находить пути самосовершенствования. Такие люди нуждаются в индивидуальной психологической помощи, коррекции поведения, их личность требует глубоких изменений.



### ПРИТЧА О ДУШЕВНЫХ РАНАХ

Жил-был один очень темпераментный мальчик. И вот однажды его отец дал ему мешочек с гвоздями и наказал каждый раз, когда мальчик не сдержит своего гнева, вбить один гвоздь в столб забора.

В первый день в столбе было 37 гвоздей. На другой неделе мальчик научился сдерживать свой гнев, и с каждым днем число забиваемых в столб гвоздей стало уменьшаться. Мальчик понял, что легче контролировать свой темперамент, чем вбивать гвозди. Наконец пришел день, когда мальчик ни разу не потерял самообладания. Он рассказал об этом своему отцу и тот сказал, что на сей раз каждый день, когда сыну удастся сдержаться, он может вытащить из забора по одному гвоздю.

Шло время, и пришел день, когда мальчик мог сообщить отцу о том, что в столбе не осталось ни одного гвоздя. Тогда отец взял сына за руку и подвел к забору: «Ты неплохо справился, но ты видишь, сколько в заборе дыр? Он уже никогда не будет таким как прежде».

Когда говоришь человеку что-нибудь злое, у него остается такой же шрам, как и эти дыры. И не важно, сколько раз после этого ты извинишься - шрам останется. Словесный шрам такой же болезненный, как и физический.

