



Психологическое здоровье человека – это не только душевное, но и личностное здоровье, умение чётко оценивать ситуацию, правильно действовать, принимать себя и окружающих, быть в хорошем расположении духа, проявлять креативность в решении жизненных задач.



Психологически здоровые люди имеют активную жизненную позицию, они разумны, жизнерадостные, творческие, открыты к взаимодействию с окружающим миром.

Сохранение психологического здоровья

Оно зависит напрямую от вас.

В частности, психологическое здоровье женщины подвержено нарушениям больше,

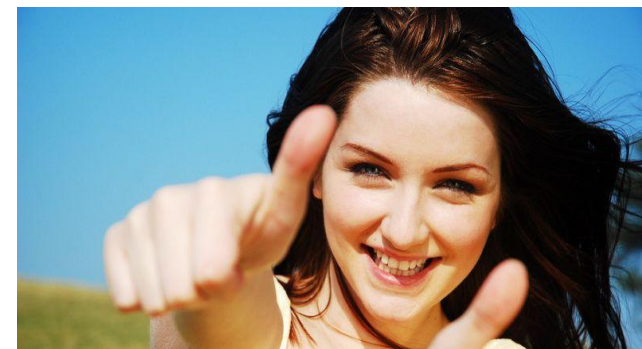
чем мужское, т.к. женщины часто многое принимают в свой адрес.

Предлагаем вам пройти интересный тест на психологическое и эмоциональное здоровье. Выберите эфирное масло, запах которого хотите ощутить сейчас больше всего:

лаванда, корица, мята, герань:

1. **Лаванда** – означает, что вам нужно отдохнуть. Она поможет избавиться от бессонницы, истерии, снизит агрессию.
2. **Корица** – показывает, что возможно у вас сейчас нет сил, корица снимет депрессивное состояние, избавит от чувства одиночества и страха.
3. **Мята** – означает, что у вас бывают спады жизненных сил. Мята снимет нервное напряжение, восстановит силы, повысит активность.
4. **Герань** – показывает, что вас беспокоит беспричинная раздражительность. Герань улучшит настроение, устранил зависимость от чужого мнения, чувство страха.

МБОУ «Галактионовская ООШ»



Как сохранить
психологическое здоровье?

Рекомендации родителям

Педагог – психолог

Л. В. Кузеванова

Галактионово, 2022г.



Основные показатели, когда психологическое здоровье в норме:

- Адекватная самооценка и чувство уважения к себе.
- Своевременная адаптация к жизненным условиям.
- Уверенность в себе.
- Способность преодолевать трудности, не принимая различные алкогольные напитки и наркотики.
- Отсутствие зависти к успехам других.
-

Подведя итог вышесказанного, мы понимаем, что все-таки немаловажным является эмоциональное состояние человека. Без него он будет жить неполноценно. Поэтому, стоит проверять не только свое физическое, но и психологическое здоровье.

Советы родителям, как сохранить психологическое здоровье подростка

1. Постоянно интересуйтесь делами своего ребенка. Будьте для него не наставником, а другом, который не заставляет что-то делать, а советует, как лучше поступить.
2. Поощряйте физическую активность, при этом учитывайте интересы подростка. Полезными будут как посещения занятий спортивной секции, так и прогулки на свежем воздухе.
3. Содействуйте социальной активности подростка. Понаблюдайте, достаточно ли времени ваш ребенок общается с друзьями и сверстниками "вживую", а не посредством социальных сетей, занимается хобби, участвует в олимпиадах или соревнованиях. Компьютерные игры и бесцельный сёрфинг в Интернете нужно свести к минимуму.
4. С раннего возраста детям следует прививать стремление к здоровому образу жизни, показывая негативное отношение к вредным привычкам



Также есть несколько советов по устранению депрессии:

- если вы чувствуете, что вам как-то тошно на душе, есть напряжение – лучшим способом является беседа с близким человеком или психологом.
- если вы не хотите открывать душу другим людям, то верным помощником станет простое письмо. Изложите в нем все свои переживания, ведь бумага стерпит все.
- старайтесь рассматривать жизненные ситуации с разных сторон. Ищите во всем позитив.
- если внутри куча отрицательных эмоций, то нужно освободиться от неприятного, сделайте себе какой-нибудь подарок, что заполнит душевную пустоту.