ЩО ВАЖЛИВО ЗНАТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ`Я?

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), ***психічне здоров'я*** *– це стан добробуту, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал та впоратися із життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти.*

Психологічно здорова людина – це людина, яка почуває себе гармонійно та має певний резерв сил до подолання складнощів і достатній рівень продуктивності в повсякденному житті.

Вона має наснагу розвиватися та допомагати іншим це. Попри труднощі життєвого шляху, має сили до адаптації та гнучкості сприйняття. Гармонія і баланс – одні з найважливіших критеріїв психологічного здорової людини. Але ми маємо пам'ятати, що гармонія з зовнішнім світом та життям починається з гармонії зі самим собою. Коли ми здатні чути власні потреби та бажання, а також шукати та знаходити шляхи їх вирішення.

ВООЗ виділяє 7 складових психічного здоров'я

- **Усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я».** Якщо людина втрачає відчуття самоідентифікації, сприймає себе не

цілісно, не має усвідомлення життя, як єдиного процесу, а лише фрагментарні події – це привід звернути увагу на своє психічне здоров'я.

- **Постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях.** Якщо людина потрапляє в однакові ситуації, які виводять її з зони комфорту, то має бути чіткий план дій, де б вона почувала себе максимально захищеною.
- **Критичне ставлення до себе і своєї діяльності.** Здатність до аналізу свого життя, своїх дій, докладених зусиль для досягнення певної мети чи цілі. Вміння вибудовувати для себе алгоритми дій та поведінки.
- **Адекватність психічних реакцій впливу середовища.** Коли реакція людини відповідає силі й глибині зовнішнього чинника.
- **Здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм.** Якщо людина намагається себе поводити, протестуючи загальноприйнятим нормам, це говорить про порушення психічного здоров'я (до прикладу, закидати ноги на стіл в громадських місцях).
- **Планування власної життєдіяльності та її реалізації.** Планування свого режиму дня, роботи та мати сили й ресурс дотримуватися цього графіку.
- **Здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин.** Гнучкість психіки людини говорить про її ресурсність та адаптивні можливості.

Одним з найвагоміших чинників, який руйнує психічне здоров'я є стрес.

Стрес – це захисна реакція організму на зовнішні подразники, зміну соціального середовища чи травматичні події. Чому саме захисна? Завдяки відчуттю стресу наш організм здатен адаптуватися до змін та долати певні складнощі, до того ж в умовах стресу людина здатна залучити резерви свого потенціалу.

Але в цьому випадку ми говоримо про так званий «хороший стрес», який допомагає нам. Тривалість такого стресу може бути до 4 тижнів. Якщо протягом цього часу не вдається врівноважити свій психологічний стан, тоді ми говоримо про перехід в хронічну стадію, яка може бути спровокована

тривалістю чи глибиною емоційного впливу. Наші повсякденні хвилювання, про роботу чи стосунки, де є певна ситуація, яка спричиняє тривожні відчуття, призводять до еустресу (хорошого стресу), а от якщо ми знаходимося в деструктивних стосунках з партнером чи в нездоровій психологічній атмосфері на роботі, то тут вже йдеться про хронічний стрес.

До симптомів хронічного стресу належать:

- головні болі;
- безсоння;
- депресія;
- надмірний голод або переїдання (розлади харчової поведінки);
- прискорене серцебиття (тахікардія);
- підвищений тиск (артеріальна гіпертензія);
- больові відчуття в тілі (через постійну надмірну напругу в м’язах);
- підвищення рівня глюкози крові;

Навчитися керувати стресом та покращити свій стан людина може як з допомогою спеціаліста (сімейного лікаря, психолога, психотерапевта) так і додатково зробити самостійні кроки.

Варто усвідомлювати, що відповідальність за своє життя кожен несе самостійно, а отже робити кроки для подолання стресу ми маємо власноруч.