

## Що таке психологічне здоров'я?

Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного розвитку людини.  
«Тіло не хворіє окремо і незалежно від душі»  
(Сократ).

Фізичне здоров'я та психологічне здоров'я взаємопов'язані. Думки і емоційні реакції впливають на фізичне здоров'я.

Сильні емоції (*страх, гнів, горе*) – особливо, якщо вони витісняються і придушуються – можуть бути причиною психосоматичних захворювань. Фізичне здоров'я (правильне харчування, фізичні вправи, дихання, сон) впливає на нашу духовне і емоційне життя.

*Психологічне здоров'я – стан душевного благополуччя (комфарту), адекватне ставлення до навколишнього світу, відсутність хворобливих психічних явищ (фобій, неврозів).*

*Модель психологічного здоров'я.*

Система з 5 компонентів:

1. *Аксіологічний (Самоотношение) компонент* передбачає усвідомлення людиною своєї цінності і унікальності, а також цінності і унікальності оточуючих. Прийняття людиною самої себе при досить повному знанні себе, а також прийнятті інших. Повністю приймає самого себе і при цьому визнає цінність і унікальність оточуючих людей.

2. *Інструментальний компонент* передбачає володіння рефлексією як засобом самопізнання, здатністю концентрувати свідомість на самому собі, своєму внутрішньому світі і своє місце у взаєминах з іншими.

3. *Потребностно – мотиваційний компонент* визначає наявність у людини потреби в саморозвитку, тобто в самоизменении та особистісному зростанні. Людина повністю приймає відповідальність за своє життя.

4. *Розвиваючий компонент* передбачає наявність динаміки в розумовому, особистісному, соціальному, фізичному розвитку. Не створює передумов для виникнення психосоматичних захворювань. Людина перебуває в постійному розвитку і сприяє розвитку інших людей.

5. *Соціально – культурний компонент* визначає можливість людини успішно діяти, розвиватися в оточуючих його соціально-культурних умовах. Уміння розуміти і взаємодіяти з людьми.

Зрозуміло, що представлений образ «психологічного здоров'я» можна розглядати як еталон, але діти здебільшого мають ті чи інші відхилення.

*Критерії психологічного здоров'я.*

& позитивне самовідчуття (позитивний емоційний фон настрою)

& високий рівень розвитку рефлексії

& успішне проходження вікових криз

& адаптованість до соціуму (вміння пристосовуватися до мінливих умов)

Психологічно здорова людина: не відчуває страхів, коли на цього немає реальних підстав; не боїться брати відповідальність за свої вчинки; воліє мислити самостійно.

*Фактори порушення психологічного здоров'я*

---

Умовно всі фактори можна розбити на 2 групи:

*Зовнішні (Середовищні)*

різні негативні впливи і негативні відносини людини з оточуючими людьми. Порушення стосунків у сім'ї, в школі, на роботі і т.д. Негативні відносини у дітей з батьками можуть привести не тільки до відставання у розвитку, а й формуванню у нього різних емоційних порушень.

*Внутрішні*

Вплив порушеною частини психіки на здорову частину. Так, наприклад, емоційне порушення впливає на пізнавальну сферу особистості, знижує здібності до спілкування. Порушення емоційної сфери заважають вільному взаємодії особистості з навколишнім світом, призводять до відхилень в особистісному розвитку, викликають появу соматичних розладів. Серед порушень емоційного розвитку в дитячому та підлітковому віці перше місце займають тривожність, страхи, агресивність, замкнутість.

*Основна функція психологічного здоров'я* – Підтримання активного динамічного балансу між людиною і навколишнім середовищем в ситуаціях, що вимагають мобілізації ресурсів особистості. Ключове слово для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія» або по-іншому «баланс». Насамперед, це гармонія між різними аспектами самої людини: емоційними та інтелектуальними, тілесними і психічними. Крім того, це і гармонія між людиною та оточуючими людьми.

У чому ж секрет гармонії внутрішнього стану і зовнішніх успіхів?

Секрет у тому, що є рівність досягнень в 3-х важливих життєвих сферах: робота, сім'я, особистість. У якій із сфер ви знаходитесь частіше? Можливо, для вас актуальна зараз сім'я, і ваші думки більше зайняті сімейними турботами. Або для вас важлива робота і велику частину часу проводите на роботі. І є ще невелика група людей, яка займається своєю особистістю (хобі, спілкування з друзями, формування нових умінь, наприклад, вивчення іноземної мови або вдосконалення у володінні комп'ютером).

В ідеалі це баланс рівних досягнень в 3-х сферах. Сфера, яка опрацьованим (обділена увагою) складає проблемне простір вашої особистості. Кожна з 3-х сфер відповідає за різні, але однаковою важливості питання в нашому житті, при обділеності сфери, ці питання також залишаються без уваги. Наприклад, відсутність уваги до сфери особистість призводить до того, що страждають питання відпочинку /хобі, які і відповідають за звільнення від негативних емоцій. В результаті виникає синдром хронічної втоми.

Джерело: <https://slavpedlicey.com.ua/archives/171>

---