

Профилактика психического здоровья.

Психическое здоровье – это не только отсутствие психических расстройств.

Психическое здоровье, согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Оно является неотъемлемой частью и важнейшим компонентом здоровья человека.

Понятие "психологическое здоровье" применимо не только к состоянию отдельной личности, оно также может характеризовать состояние семьи, рабочего коллектива и даже более крупных социальных образований вплоть до страны, цивилизации.

Сохранение психологического здоровья обеспечивается действиями по направлениям: профилактическом – развитие стрессоустойчивости (готовности к возможным изменениям, нарушающим равновесие); реабилитационном – восстановление равновесия, работоспособности или ресурсного потенциала.

В обыденной жизни человек часто обременяет себя множеством желаний. По большей части они навязаны ему социальным окружением. Это результат воспитания в семье, школе, влияния его референтной группы (значимых для него людей), воздействия рекламы (не потребителю знать, чего он хочет!), средств массовой информации и др.

Как известно, на что человек направляет свое внимание, на то и расходуется его энергия. Стремясь удовлетворить свои потребности, часто многие сразу, человек рассредоточивает свои силы. На удовлетворение всех потребностей своего ресурса, естественно, не хватает, но человек этого не понимает или игнорирует. Такое поведение редко даёт желаемый результат, и неизбежно отрицательно сказывается на физическом и психологическом состоянии. Снижается работоспособность, возникают проблемы со здоровьем, осложняется общение, накапливается неудовлетворённость качеством своей жизни. Если инстинкт самосохранения блокирует неправильное поведение человека, то ограничивается его активность (внезапно нарастает чувство лени, понижается сопротивляемость организма различным инфекциям и т.п.). Так создаются условия для выздоровления и восполнения ресурса.

Человек же, располагающий скромным запасом сил, сконцентрировавший их на приоритетном направлении, в состоянии удовлетворить актуальную потребность. Удовлетворив её, он может направить свое внимание на удовлетворение следующей по актуальности потребности. Очень хорошо, если такие потребности связаны с образованием, развитием личности. Можно разбить путь их достижения на этапы, и решать задачи последовательно. Правильно распоряжаясь своими возможностями, человек может достичь многого.

В мире, в котором мы живём, в людях, с которыми мы общаемся, есть много как положительного, так и отрицательного. Излишняя фиксация внимания на негативных аспектах в окружающем мире приводит к тому, что человек "отравляет" своё сознание, ограничивает возможности наполнять себя положительными эмоциями, здоровыми и продуктивными идеями; лишается радости общения с людьми. Как гласит восточная мудрость: "Если смотришь в грязь – видишь грязь и ничего, кроме грязи. Если смотришь в небо, то иногда сможешь увидеть звёзды". Умение видеть в другом человеке достоинства,

даже если они глубоко спрятаны и редко проявляют себя из-за неостребованности, даёт возможность выстраивать новые, более конструктивные отношения.

В.Ю. Завьялов, говоря о профилактике психического здоровья, отмечает, что патология формируется, когда у человека разрушаются межличностные связи, нет любви, нет социального пространства. Психическая зрелость и душевное здоровье характеризуются тем, что человек активно пользуется помощью других людей и охотно сам помогает. Все люди прямо или косвенно зависимы друг от друга и поэтому соблюдение принципа экологичности в общении является надёжной гарантией сохранения доброжелательных, уважительных, взаимно полезных отношений.

Психолог ЦРБ Дядюк Т.А. 2018 г.