*ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ*

Большинство молодежи думают о своем здоровье в физических терминах. Мы или болеем, или здоровы, а о своем состоянии в данный момент мы узнаем благодаря сигналам, которые посылает нам наше тело. Однако, как свидетельствуют приведенные ниже примеры, здоровье оказывается в такой же степени психологической, как и физической проблемой.

***Психология здоровья***

*Психология здоровья –* это осознание того, что здоровье в такой же мере психологическая проблема, как и физическая, послужило толчком к развитию новой области психологии — психологии здоровья.

*Психологическое здоровье* ***–*** этоне только [*душевное*](https://www.psychologos.ru/articles/view/dushevnoe_zdorove)*,* но еще и [*личностное здоровье*](https://www.psychologos.ru/articles/view/lichnostnoe_zdorovezpt_lichnostnoe_nezdorove). Это состояние, когда душевное здоровье сочетается с личностным, у человека все светло и классно и при этом он в состоянии личностного роста и готовности к такому росту. Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами.

***В психологическом здоровье выделяют четыре главных области:***

1. улучшение и поддержание здоровья;
2. профилактика и лечение заболеваний;
3. выявление причин и коррелятов здоровья и болезни и других дисфункций;
4. улучшение системы здравоохранения и формирование политики по охране здоровья.

***Уровни психологического здоровья:***

1. *Высший уровень* психологического здоровья — креативный. К этому уровню можно отнести людей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной позиции. Такие люди не нуждаются в психологической помощи.
2. *Средний уровень* — адаптивный. К нему можно отнести людей, в целом адаптированных к социуму, однако имеющие несколько повышенную тревожность. Такие люди могут быть отнесены к группе риска, поскольку не имеют запаса прочности психологического здоровья и могут быть включены в групповую работу профилактически развивающей направленности.
3. *Низший уровень* — это дезадаптивный, или ассимилятивно-аккомодативный. К нему можно отнести людей с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации и использующих для разрешения внутреннего конфликта либо ассимилятивные, либо аккомодативные средства:

*Ассимилятивный стиль* поведения характеризуется, прежде всего, стремлением человека приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям. Неконструктивность его проявляется в его ригидности, в попытках человека полностью соответствовать желаниям окружающих.

*Аккомодативный стиль* поведения, наоборот, использует активно-наступательную позицию, стремится подчинить окружение своим потребностям. Неконструктивность такой позиции заключается в негибкости поведенческих стереотипов, недостаточной критичности. Люди, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, нуждаются в индивидуальной психологической помощи.

***Характеристики психологического здоровья:***

Как же выглядит, по мнению психологов, **психологически здоровый человек?**

Выделяют несколько качеств, позволяющих определить психологическое здоровье.

*Во-первых,* психологически здоровый человек *ориентирован на реальность*. Всем понятно, что нужно обращать внимание на происходящее, трезво оценивать ситуацию и каким-то образом участвовать в этой жизни. Не то она пройдёт мимо.

*Во-вторых,* психологически здоровый человек *принимает себя и окружающих такими, какие они есть.*

*В-третьих, спонтанность*. В словаре Ожегова читаем: «Спонтанный — возникающий вследствие внутренних причин, без непосредственного воздействия извне, самопроизвольный». То есть, человек ведёт себя спонтанно, когда делает то, что ему захотелось. Возможно, это нарушает чьи-либо представления о приличиях, правилах поведения. Но без этого важного качества все мы были бы похожи друг на друга. Ведь чёткое следование правилам поведения невозможно. Каждый человек должен в первую очередь знать чего хочет он сам, чтобы его жизнь удалась, чтобы ему хотелось жить.

*В-четвёртых,* психологически здоровый человек *не винит себя за ошибки или попадание в неприятные ситуации.*Рассматривает и решает существующую проблему внутри себя. Иными словами — пытается найти проблему в себе, а не наоборот.

*В-пятых*, как ни странно, психологически здоровый человек *нуждается в одиночестве.*Находясь в одиночестве, человек может не только отдохнуть от суеты, людей и внешнего шума, но и спокойно обдумать некоторые проблемы, ситуации и пр.

*В-шестых,* психологически здоровый человек *автономен и независим*. Если проще — свободен. Он не нуждается в постоянном одобрении своих поступков при принятии решения.

*В-седьмых,* у него *отсутствует склонность воспринимать людей и окружающее стереотипно.*

*В-восьмых, духовность*. Духовность является одних из главных качеств психологически здоровых людей.

В-девятых, *идентификация с человечеством*. Это понятно. Здоровый не будет себя считать другим животным, если он знает, что человек.

В-десятых, *психологически здоровый человек способен к близким отношениям с людьми.* И в заключение ещё три параметра, но не последние: *наличие чувства юмора, высокая креативность и низкая конформность.*

***Почему важно уделять внимание своему психическому здоровью***

*Многие слышали крылатую фразу «все болезни от нервов». Однако насколько простым и естественным шагом при телесном недомогании обратиться за медицинской помощью, настолько же часто состояния стресса, переживания тревоги, снижение настроения остаются без должного внимания.*

Чрезмерное беспокойство и стресс могут способствовать развитию некоторых болезней сердца, ослабить силы иммунной системы. Психологические проблемы также увеличивают вероятность неправильного поведенческого выбора, что проявляется в пристрастии к курению и наркотикам, злоупотреблении алкоголем.

***Подводя итоги, или почему психическое здоровье важно:***

1. Существует тесная взаимосвязь между психикой и физическим состоянием человека. Чувство тревоги, постоянные стрессы и переживания могут привести к ухудшению здоровья (нарушение сна, ослабление иммунной системы).

2. Нарколог, психиатр, доктор медицинских наук Д. Сэк отмечает, что люди, которые заботятся о психическом здоровье, как правило, достигают больших успехов в карьере и зарабатывают больше.

3. Психическое здоровье очень важно в плане коммуникации, в первую очередь, в семье. Оно позволяет поддерживать здоровую атмосферу в среде близких людей, правильно воспитывать детей, давая им необходимую заботу и психологическую модель для подражания.

4. Психически здоровые люди реже подвержены влиянию негативных социальных факторов, и реже совершают противозаконные действия.

5. В 2012 г. в «British Medical Journal» были опубликованы результаты исследования, согласно которым средняя продолжительность жизни психически здоровых людей выше, чем у людей с расстройствами. Более того, риск умереть от заболеваний сердечно-сосудистой системы на 94% выше у тех, кто подвержен постоянной депрессии и чувству тревоги и не может с ними справляться.

Таким образом, когда человек свободен от депрессии, тревоги, чрезмерного напряжения и беспокойства, а также вредных привычек, он способен жить полноценно, в полной мере реализовываться и получать удовольствие.

***Рекомендации по сохранению психологического здоровья***

**1.Принимай себя таким, как есть.**

Отсутсвие любви к себе выражается в виде чувства вины, стыда и депрессии. Слишком часто мы живем ненастоящей жизнью, стремимся получить признание и одобрение от других людей, забывая о своих желаниях. Принимая себя, человек учится принимать других.

**2.**  **Умейте проигрывать.**

Чтобы успешно преодолеть неприятности, нужно активно действовать в переделах той ситуации, которую вы можете изменить, и смириться с тем, на что вы повлиять не в состоянии. Умение человека успешно справляться с трудностями служит залогом сохранения его психологического и физического здоровья.

**3. Учитесь строить и поддерживать отношения.**

Эмоциональная связь очень важна, мы нуждаемся в таких взаимоотношениях, которые могли бы послужить нам поддержкой и опорой в трудные времена. Вот несколько советов по сохранению хороших отношений: учитесь прощать, будьте снисходительны и честны, будьте собой, в меру сочетайте время, проводимое в обществе и  наедине с собой, отвечайте за свои поступки, действуйте с учетом ценностей, чувств и пожеланий других людей.

**4. Помогайте другим.**

Все мы в своей жизни сталкиваемся с проблемами. Когда мы протягиваем руку помощи тем, кто попал в беду, мы не только становимся  сильнее обстоятельств, но еще испытываем чувство собственной значимости.

**5. Стремитесь к свободе и самоопределению.**

Для психологического здоровья крайне необходима определенная степень контроля над теми решениями, которые способны повлиять на нашу жизнь. Если окружение контролирует нас, наказывает и подавляет, то наше чувство собственной свободы и значимости утрачивается. Конечно, нам  приходится считаться с желаниями и ценностями других людей, но если мы хотя бы незначительно согласны с ними, то ощущение нашего самоопределения сохраняется.

**6. Определите цель и двигайтесь к ней.**

Психологические исследования показали, что процесс движения к цели так же важен, как и сама цель. Но порой поставленная нами планка слишком высока, и мы обрекаем себя на глубокое разочарование. Поэтому старайтесь, чтобы цели были реальными. А если цель большая, то разделите ее на несколько маленьких.

**7. Верьте и надейтесь.**

В час испытаний, когда нам кажется, что поблекли все краски мира, на помощь приходит надежда и оптимизм и вера в то, что рано или поздно мы достигнем цели, к которой идем. Позитивный взгляд на мир помогает преодолеть страх и сохранить мотивацию.

**8. Сохраняйте сопричастность.**

Старайтесь чувствовать свою полную сопричастность происходящему, погруженность в текущий процесс или переживание, сосредоточенность исключительно на них. Существует буддийское изречение: «Если, подметая пол, вы думаете об отдыхе, вы не воспринимаете жизнь такой, какой она является на самом деле. Подметая пол, подметайте. Отдыхая, отдыхайте».

**9. Наслаждайтесь прекрасным.**

Способность ценить прекрасное называют эстетическим чувством. Умение замечать и понимать красоту помогает нам сохранить все то удивительное, что есть в нашем мире.

**10. Не бойтесь  изменений, будьте гибкими.**

Основной принцип дзюдо: следуй за течением! Упрямые и непоколебимые, как правило, получают достойный отпор. А те, кто пытаются удержать свои позиции, зачастую растрачивают все свои силы. Но если обладать психологической гибкостью и готовностью изменить неэффективную манеру поведения, то легче подстраиваться под ту или иную ситуацию и успешнее с ней справляться.

**Будьте здоровы!**