

Психологическое здоровье - оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности.

Психологическое здоровье - это не только душевное, но еще и личностное здоровье. 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.

А. Маслоу о психологическом здоровье

Психологическое здоровье не только наполняет человека субъективным ощущением благополучия, оно само по себе правильно, истинно и реально. Именно в этом смысле оно «лучше» болезни и «выше» ее. Оно не только правильно и истинно, но и более правдиво, ибо здоровый человек способен узреть больше правды, и более высокой правды. Недостаток психологического здоровья не только угнетает человека, но его можно рассматривать как своеобразную форму слепоты, когнитивной патологии, равно как форму моральной и эмоциональной неполноценности. Нездоровье – это всегда ущербность, ослабление или утрата способности к деятельности и самоосуществлению.

В «Психологическом словаре» (под ред. А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского) **психологическое здоровье** рассматривается как состояние (или характеристика) душевного благополучия,

характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности.

Факторы, влияющие на психологическое здоровье:

Самоотношение (аксиологическая) – положительное отношение к себе и к другим, ценность собственного я, абсолютное принятие себя, при достаточном познании себя, принятие других вне зависимости от пола, возраста, профессии, национальности. Предпосылкой этого – личностная целостность, принятие и вступление в диалог со своим темным началом, умение разглядеть светлое начала в других и по возможности вступать во взаимодействие с ним, дать право на существование темного начала.

Рефлексия (инструментальная) – личностная рефлексия, владение человеком рефлексией как средством самопознания, концентрирование своего сознания на себе, на своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Предпосылка этого – умение понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, открытость и свобода в проявлении чувств без причинения вреда другим, осознания причин и последствий поведения своего и окружающих.

Саморазвитие (потребностно-мотивационная) – потребность в саморазвитии. Человек имеет внутренний источник активности, полностью принимает

ответственность за свое развитие, становится автором своей автобиографии.

Динамическое взаимодействие и взаимосвязь компонентов

Самоотношение, рефлексия и саморазвитие находятся в постоянном взаимодействии. Позитивное самоотношение, развивает позитивную (а не невротическую) рефлексия, а саморазвитие способствует изменению самоотношения.

Для сохранения Вашего психологического здоровья воспользуйтесь некоторыми из представленных способов:

Медитация – «раздумываю, размышляю», (латинское *meditatio*, от *meditor* — размышляю, обдумываю), умственное действие, направленное на приведение психики человека к состоянию углубленной сосредоточенности, оказывающемуся, таким образом, и результатом, и объективной характеристикой.

Медитация - это тип упражнений по тренировке концентрации внимания, используемый в оздоровительных целях, для выработки контроля над течением своих мыслей и эмоций или для вхождения в особое состояние «памятования».

Дневник. Смысл ведения дневника состоит в работе над собой и самопознании. По истечении некоторого времени, просматривая и перечитывая написанное, можно до тонкостей воспроизвести мысли и состояния, которые были в момент его написания. При соответствующем навыке, погружаясь в состояние, которое было на

момент записи в дневник, можно сделать прошлое настоящим. Лист дневника является медитативным полем, на котором записано или закодировано определенное душевное состояние в связи с определенными ситуациями, вызвавшими, к примеру, обиду. В дневнике сначала записываются переживания и мысли, а в последствии, они прочитываются и воспроизводятся при внимательном разглядывании листа. Чем внимательнее и с большим сосредоточением пишется это место дневника, тем лучше запоминаются мысли, и тем лучше работает лист МГ на воспроизведение записанных мыслей и чувств. В этом главная целебная сила дневника. Листы дневника выступают как превосходные умственные орудия для запоминания. Психотерапевтический эффект возникает в результате строго определенной последовательности чтения и письма, то есть работы с определенными частями дневника и медитации над соответствующими листами дневника.

Музыкотерапия — одно из древнейших средств, групповой психотерапии, использующее специфические особенности эмоционально-психологического воздействия музыки (музицирования) на человека.

Например: классическая музыка формирует у людей углубленное и целостное представление об окружающей действительности и гармонично развивает их эмоциональную сферу.

Из наслаждений жизни, одной любви музыка уступает, но и любовь - мелодия!

А.С. Пушкин

Комплекс занятий «дыхательной гимнастики»

Гимнастика Стрельниковой. Уникальная, парадоксальная, нелечебная, профилактическая, балансирующая – эти и многие другие определения можно встретить в характеристиках системы. Эта гимнастика противопоставляет и отгораживает себя. Отрицает возможность своей интеграции с упражнениями и опытом других дыхательных тренингов, противопоставляет себя им. Парадоксальной считается потому, что все внимание в гимнастике концентрируется только на вдохе, который сопровождается сжатием грудной клетки, что идет в разрез с мышечными усилиями естественного дыхания. При всей ее "нелечебности", считается, что гимнастика способна предотвратить массу заболеваний, сбалансировать и укрепить организм, рационализировать химические и биологические процессы, протекающие в организме. Гимнастика полезна и рекомендуется всем и во всех возрастах, за исключением больных с острыми воспалительными процессами и кровотечениями.



Что такое психологическое здоровье?



Челябинск 2015 г.