**Психологическое здоровье человека**

**–** это не только душевное, но и личностное здоровье, умение чётко оценивать ситуацию, правильно действовать, принимать себя и окружающих, быть в хорошем расположении духа, проявлять креативность в решении жизненных задач.

**Компоненты психологического здоровья:**

Аксеологический

Характеризуется

положительным

отношением к

себе и другим

людям

Инструментальный

Владение рефлексией, как средством самопознания

Потребностно-мотивационный

Потребность в саморазвитии, воспитание конкурентоспособной личности

**Основные критерии психологического здоровья**

* Адекватное восприятие окружающей среды
* Осознанное совершение поступков
* Активность
* Работоспособность
* Целеустремленность
* Чувство привязанности и ответственности по отношению к близким людям
* Способность составлять и осуществлять свой жизненный план
* Ориентация на саморазвитие, целостность личности.

**Основные способы укрепления психологического здоровья:**

* Правильное питание и режим. Питаться необходимо не менее 3-4 раз в день. Пища должна быть сбалансирована по составу, разнообразна, обогащена витаминами. Очень важен сон. Сон должен быть не менее 8-9 часов.
* Физическая активность. Физические упражнения не только укрепляют организм, но и способствуют образованию эндорфинов, которые улучшают настроение и действуют как естественные энергетики.
* Хобби. Увлечения не должны быть продолжением работы. Лучший отдых – это смена деятельности. Желательно, чтобы хобби было противоположным по активности и концентрации внимания основной работе.
* Позитивное времяпрепровождение. Пустое, на первый взгляд, времяпрепровождение, но оно необходимо, так как дает нам заряд положительной энергии. Это игры, болтовня с позитивными людьми, шопинг и т.д.
* Искоренение вредных привычек. В стрессовых состояниях человек начинает больше курить, ищет спасение в алкоголе, но это не помогает, а наоборот, наносит больший вред. Сюда же можно отнести телевидение. Новости, сериалы и криминальные сводки усугубляют состояние человека. Рекомендуется исключить просмотр таких передач по максимуму.
* Эмоциональная устойчивость и саморегуляция. Это важный фактор психологического здоровья. Нужно научиться управлять своими эмоциями, используя методы релаксации; развивать уверенность в себе, повышать самооценку.



Психологическое здоровье – это не состояние непрерывного блаженства, а взаимодействие как отрицательных, так и положительных эмоций и настроений.

Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами.

**Что нам помогает сохранять психологическое здоровье?**

1.Ароматерапия 2. Цветотерапия



1. Хобби 4. Арт-терапия



1. Спорт 6. Творчество



1. Танцы 8. Медитация



**Тест на психологическое и эмоциональное здоровье.**

Выберите эфирное масло, запах которого хотите ощутить сейчас больше всего: лаванда, корица, мята, герань.

Лаванда– означает, что вам нужно отдохнуть. Она поможет избавиться от бессонницы, истерии, снизит агрессию.

Корица– показывает, что возможно у вас сейчас нет сил, корица снимет депрессивное состояние, избавит от чувства одиночества и страха.

Мята – означает, что у вас бывают спады жизненных сил. Мята снимет нервное напряжение, восстановит силы, повысит активность.

Герань – показывает, что вас беспокоит беспричинная раздражительность. Герань улучшит настроение, устранит зависимость от чужого мнения, чувство страха.

**Цветовая культура**

Белый цвет может уменьшить психи­ческое напряжение, но быстро утомляет;

Серый – успокаивает;

Черный - «давит», страшит, но в малых дозах помогает сосредоточиться.

Красный цвет возбуждает, воодушевляет, но при этом учащает дыхание и пульс, а на лиц слабых и уставших он действу­ет раздражающе.

Коричневый цвет - большом количестве может вызвать апатию.

Зеленый и синий цвета успокаивают и усыпляют; Желтый - дает надежду, помогает мечтать и фанта­зировать.

Голубой цвет делает человека более миролюбивым и без­мятежным;

Фиолетовый вызывает скрытую активность, повыша­ет внушаемость.

Государственное учреждение образования

«Социально-педагогический центр Полоцкого района»

*Отдел поддержки семей, принявших на воспитание детей-сирот, детей, оставшихся без попечения родителей*

***Как сохранить психологическое здоровье?***



***Ваше здоровье – есть итог ваших отношений к себе и окружающим!***

**ПОЛОЦК, 2021**