Психологическое здоровье –**состояние душевного благополучия и адекватного отношения к окружающему миру**, которое является необходимой частью жизни человека и его полноценного развития.



Наиболее часто в определениях здоровья встречаются **шесть признаков:**

1. Отсутствие болезни.

2. Нормальная функция организма на всех уровнях его организации.

3. Способность к полноценному выполнению основных социальных функций.

4. Полное физическое, душевное, умственное и социальное благополучие, гармоничное развитие физических и духовных сил организма.

5. Динамическое равновесие организма, его функций и факторов

6. Способность приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде (адаптация).

**На психику могут оказывать непосредственное влияние следующие факторы:**

- отношения в семье или в паре

- работа и занимаемая должность

- степень ответственности (перед родными, детьми, начальством)

- финансовое благополучие

- жилищные условия

- особенности характера и темперамент

- условия жизни

- питание

- ближайшее окружение

-возникающие стрессовые ситуации.

***Нормальное состояние здорового организма – динамическое понятие характеризующее оптимальное состояние живой системы, при котором проявляет ее максимальная активность.***

Министерство труда

и социальной защиты

Тульской области

**Государственное учреждение**

**Тульской области «Социально – реабилитационный центр для несовершеннолетних №2»**

**«Как сохранить психологическое здоровье»**



Подготовила педагог – психолог

Лагутина Дарья Андреевна

**Критерии здоровья**

Основными критериями психологическогоздоровья в первую очередь являются адекватное восприятие мира и событий, происходящих вокруг, а также осознанное совершение поступков.

Психологически здоровый человек активный, работоспособный, целеустремленный, коммуникабелен.

Имеет определенные жизненные цели, занимается самообразованием.

Психологически здоровый человек стремится быть счастливым. 

**Психологическое здоровье зависит от многих факторов нашей жизни, поэтому и способы его сохранения можно разделить по группам.**



1. Семейное благополучие

Факторами гармоничных семейных отношений являются любовь, взаимоподдержка, уважение, терпимость друг к другу.

2. Социальные отношения

Общение в семье закладывает основу общения в большом обществе (друзья, учителя, знакомые).

3. Построение жизненной перспективы.

Наличие жизненных целей.



**10 практических советов поддержания психологического здоровья.**

1. Принимай себя таким, какой ты есть.

2. Умейте проигрывать.

3. Учитесь строить и поддерживать отношения.

4. Помогайте другим.

5. Стремитесь к свободе и самоопределению.

6. Определите цель и двигайтесь к ней.

7. Верьте и надейтесь.

8. Сохраняйте сопричастность.

9. Наслаждайтесь прекрасным.

10. Не бойтесь изменений, будьте гибкими.

***Реализация заложенной в нас энергии по максимуму — вот самый верный способ сохранить свое психологическое здоровье.***