Психическое здоровье заключается в достижении психологического баланса, эмоционального комфорта, жизненной мотивации, самореализации и гармоничных отношений с окружающим миром. Конечная цель нашей Инициативы – это персонально, профессионально и социально успешный человек, способный ощутить счастье.



Подготовила

заместитель заведующего Акинфеева Л.В.

9.12.2020

Психическое здоровье заключается в достижении психологического баланса, эмоционального комфорта, жизненной мотивации, самореализации и гармоничных отношений с окружающим миром. Конечная цель нашей Инициативы – это персонально, профессионально и социально успешный человек, способный ощутить счастье.

|  |
| --- |
| Что такое психическое здоровье?  |

|  |
| --- |
| По признанию Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) психическое здоровье не является просто отсутствием психического расстройства. Оно определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Психологическое здоровье школьниковВ большинстве стран, особенно в странах с низким и средним уровнем дохода, службы охраны психического здоровья испытывают серьезную нехватку ресурсов, как кадровых, так и финансовых. Бóльшая часть из имеющихся ресурсов здравоохранения в настоящее время расходуется на специализированное лечение и уход за психически больными людьми и в меньшей степени - на интегрированную систему охраны психического здоровья. Еще меньше финансовых ресурсов доступно для пропаганды психического здоровья - широкого понятия, объединяющего целый ряд стратегий, все из которых направлены на оказание положительного воздействия на психическое здоровье. Для укрепления психического здоровья необходимы многосекторальные действия, в которые вовлечены различные государственные сектора и неправительственные или местные организации. Основное внимание необходимо уделять укреплению психического здоровья на протяжении всей жизни с тем, чтобы обеспечить здоровый жизненный старт для детей и предотвратить психические расстройства в зрелости и старости. *Именно в поддержку и развитие этих направлений и была учреждена Международная Благотворительная организация «Инициатива за Психическое Здоровье» с полем деятельности в Украине, СНГ, Закавказье и странах Восточной Европы и головным офисом в Киеве. Этот интернет ресурс является одним из ее основных проектов по пропаганде и продвижению психического здоровья, а также оказанию помощи в этой сфере.* **Без психического здоровья не может быть здоровья*** О высокой значимости психического здоровья можно судить по определению здоровья, данному в Уставе ВОЗ: **"Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов". Психическое здоровье является неотъемлемой частью этого определения.**
* Цели и традиции общественного здравоохранения и укрепления здоровья могут так же эффективно применяться к области охраны психического здоровья, как они применяются, к примеру, к области профилактики инфекционных и сердечно-сосудистых болезней.

 **Психическое здоровье - это больше, чем отсутствие психических расстройств**Ребенок беспомощен, но мудрость взрослого дает ему защиту, так какПсихическое здоровье можно представить как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.* В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия и эффективного функционирования для человека и для сообщества. Это основное понятие психического здоровья соответствует его широким и разнообразным интерпретациям в разных культурах.
* Укрепление психического здоровья основано на разнообразных стратегиях, каждая из которых направлена на оказание положительного воздействия на психическое здоровье. Как и укрепление здоровья в целом, укрепление психического здоровья охватывает действия по созданию жизненных условий и окружающей среды, поддерживающих психическое здоровье и позволяющих людям принимать и вести здоровый образ жизни. Сюда входит целый ряд действий, повышающих вероятность того, что все большее число людей будет иметь лучшее психическое здоровье.

 **Психическое здоровье определяется социально-экономическими факторами и факторами окружающей среды*** Психическое здоровье и психические расстройства определяются многочисленными и взаимодействующими социальными, психологическими и биологическими факторами, как и здоровье и болезнь в целом.
* Фактические данные четко указывают на связь с показателями нищеты, включая низкие уровни образования, а в некоторых исследованиях - с плохими жилищными условиями и низкими доходами. Признанным риском для психического здоровья являются усугубляющиеся и сохраняющиеся неблагоприятные социально-экономические условия для людей и общин.
* Повышенную восприимчивость находящихся в неблагоприятных условиях людей к психическим расстройствам в любой общине можно объяснить такими факторами, как чувство незащищенности и безнадежности, быстрые социальные перемены, а также риск насилия и плохое состояние физического здоровья.
* Атмосфера, в которой соблюдаются и охраняются основные гражданские, политические, социально-экономические и культурные права, также имеет основополагающее значение для укрепления психического здоровья. Без защищенности и свободы, обеспечиваемых этими правами, крайне трудно сохранять высокий уровень психического здоровья.

 **Психическое здоровье связано с поведением*** Проблемы психического, социального и поведенческого здоровья могут взаимодействовать, усиливая тем самым свое воздействие на поведение и благополучие.
* Токсикомания, насилие и жестокое отношение к женщинам и детям, с одной стороны, и такие проблемы со здоровьем, как ВИЧ/СПИД, депрессия и тревога, с другой стороны, встречаются наиболее часто, и с ними труднее всего бороться в условиях высокой безработицы, низких доходов, ограниченного образования, стрессовых условий на работе, гендерной дискриминации, социального отчуждения, нездорового образа жизни и нарушений прав человека.

Улыбнись картинки и открытки с надписями - красивые и прикольные 1 **Усиление значимости и наглядности укрепления психического здоровья**Усилия государственных, частных и общественных организаций в области психического здоровья должна быть направлены не только на одни лишь расстройства психического здоровья - они должна также признавать и развивать более широкие аспекты укрепления психического здоровья. Сюда входят социально-экономические факторы и факторы окружающей среды, а также поведение. Для этого необходимо включать укрепление психического здоровья в стратегии и программы государственного и частного секторов, включая образование, труд, правосудие, транспорт, окружающую среду, жилищное строительство и улучшение быта, а также сектор здравоохранения.**Игра «Смайл дня»**Игра «Смайл дня» (педагог организатор делает заготовки, в виде квадрата 2х2,со смайлом улыбка, грусть, равнодушие)     С сотрудниками будет проводиться психологическая игра «Цвет дня», с целью исследования эмоционального состояния до и после пребывания на работе.   Сотрудникам в этот день будет предложено определить свое настроение в цвете по приходу и перед уходом. Для этого использовались квадратики со смайлами и контейнеры для их сбора.Можно повесить импровизированную «Стену плача» или «Стену релаксации» (ватман большого размера). Сотрудники пишут и рисуют то, что захотят. Все будет хорошо картинки с надписями - самые красивые и прикольные 10 |