

## Способи розрядки, які відновлюють

відчуття роздратування, гніву, агресії можна зняти за допомогою фізичної розрядки : кілька разів ударити ногою уявний предмет, побити подушку;

розрядити емоції, виговорившись кому – небудь. Якщо людина поговорить, збудження зменшується, вона може усвідомити власні помилки і прийняти правильне рішення;

щоб швидше нормалізувати психоемоційний стан, необхідно дати собі посильні фізичні навантаження (біг на місці, присідання тощо);



знайти спокій і тихе місце, де можна прокричати те, що обурює вас, кривдять або ж просто виплакаться;

необхідно пам'ятати, що під час сильного емоційного збудження людина неадекватно оцінює ситуацію. У гострій емоційній ситуації не слід приймати рішення. Спочатку треба заспокоїтися, а потім все обдумати за принципом: «Подумаю про це завтра».

**Будьте завжди в гарному настрої.  
Посмішка, сміх — це також показники здоров'я, стабільності, успіху в житті . З ними легше подолати неприємності.**



ДНЗ «НПАЛЧО»



**10 жовтня  
Всесвітній день  
психічного здоров'я**

# Психологічне здоров'я людини



Підготувала  
психолог  
Музиря Н.В.

# психологічне здоров'я -

**ЦЕ СТАН ДУШЕВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ (КОМФОРТУ), АДЕКВАТНЕ СТАВЛЕННЯ ДО НАВКОЛИШНЬОГО СВІТУ, ВІДСУТНІСТЬ ХВОРОБЛИВИХ ПСИХІЧНИХ ЯВИЩ (ФОБІЙ, НЕВРОЗІВ).**

**Фізичне здоров'я та психологічне здоров'я взаємопов'язані.**



**Думки і емоційні реакції впливають на фізичне здоров'я.**

**ЗДОРОВА ЛЮДИНА**

# психологічно здорова людина:

це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією.

Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій.

Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формує його для себе.

**Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей.**

Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона адаптується до умов життя, що швидко змінюються.

І що важливе – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра. Таким чином, можна сказати, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс».

І перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними тощо.



# Як зберегти психологічне здоров'я?

- економно витрачайте свої емоційно – енергетичні ресурси;
- будьте оптимістом;
- ігноруйте похмурі сторони життя, позитивно оцінюйте події та ситуації;
- живіть під девізом : «Загалом усе добре, все, що відбувається тільки на краще»;
- сприймайте незадовільні обставини життя як тимчасові та намагайтеся змінювати їх на кращі;
- помічайте свої досягнення та успіхи, хваліть себе за них, радійте досягнутій меті;
- «не прокручуйте» постійно в голові негативні ситуації, краще усвідомте причини помилок та зробіть відповідні висновки;
- візьміть за правило : довше і частіше спілкуватися з приємними людьми та навпаки обмежте спілкування до мінімуму з неприємними;
- необхідно бути гнучким в оцінках дій інших людей. Пам'ятайте, що всі люди мають право на помилки, кожна людина має право на прояв індивідуальності. Спостерігаючи за іншою людиною, звертайте увагу на те, чим ви з нею схожі і коли хтось зробить те, що вам не подобається, пригадайте, що ви іноді робите подібні речі.

