ЩО ПОТРІБНО ДЛЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я?

Психічне здоров'я має першочергове значення для особистого благополуччя, підтримки здорових сімейних відносин і здатності кожної окремої людини зробити внесок в життя суспільства.

Від 1992 року в Україні 10 жовтня відзначають Всесвітній день психічного здоров'я. Він запроваджений, щоб привернути увагу до цієї проблеми та скоротити поширення депресивних розладів, шизофренії, хвороби Альцгеймера, наркотичної залежності, епілепсії та розумової відсталості. Адже, згідно статистики, в Україні 1,2 млн. жителів страждає психічними розладами, і цей показник з кожним роком зростає. За оцінками фахівців, від різноманітних нервових розладів страждає кожен третій українець.
Найважливіше, що втрачає людина через нервово-психічні розлади – це працездатність. Інвалідизація від психічних захворювань вийшла на друге місце серед інших захворювань. За прогнозами фахівців до 2020 року психічні розлади увійдуть до першої п'ятірки хвороб, які лідируватимуть за кількістю людських працевтрат, пов'язаних з цими недугами. Психічні розлади обженуть у цьому плані навіть серцево-судинні захворювання, які нині традиційно тримають пальму першості у структурі захворювання населення земної кулі.

Стреси. Вони здебільшого призводять до неврозів, а від неврозу один крок до непоправних психічних розладів. Медики давно вже встановили перелік професій, представники яких найбільш схильні до стресів. Це шахтарі, пожежники, вчителі, психологи, журналісти. Є в цьому списку і самі лікарі.

ПОНЯТТЯ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Психічне здоров'я - стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності. Зміст поняття не вичерпується медичними та психологічними критеріями, у ньому завжди віддзеркалюються суспільні та групові норми і цінності, які регламентують духовне життя людини.

Психічному здоров'ю можна дати таке визначення: по-перше - це відсутність явних психічних порушень; по-друге - певний резерв сил людини, завдяки яким вона може подолати не очікувані стреси; по-третє - стан рівноваги між людиною та навколишнім середовищем, гармонії між ним та суспільством.

Стан психічного здоров'я - об'єкт численних спостережень учених. ВООЗ констатує, що розлади психічного здоров'я серед дітей з кожним роком зустрічаються частіше.

За медичними критеріями виділяють п'ять груп психічного здоров'я:

I група - психічно здорові та оптимально адаптовані діти. їм властиві такі риси: активність, колективізм, упевненість у собі, ці діти наполегливі в досягненні цілі.

II група - діти з функціональними порушеннями, переважно астено-невротичними реакціями. Від своїх здорових ровесників вони відрізняються нижчими показниками комунікативності, стресостійкості із зростанням факторів відповідальності.

III група - діти з донозологічними відхиленнями, переважно з наявністю астено-невротичного синдрому. Діти цієї групи характеризуються такими рисами: зменшенням активності, зростанням емоційної збудливості, підвищенням тривожності, обмеженням комунікативності.

IV група - діти з клінічними формами нервово-психічних порушень у стадії субкомпенсації (неврози, патохарактерологічний розвиток особистості). Для цих дітей характерна висока схильність до стресу, наростання емоційної збудженості, апатія з високим рівнем тривожності.

V група - діти з клінічними формами нервово-психічних порушень у стадії декомпенсації, що потребують госпіталізації. Для них характерними є емоційні та поведінкові порушення, можливий розвиток депресій на фоні вегетативних порушень (тахікардія, нестабільність артеріального тиску, підвищення пітливості тощо).

Щоб уникнути психічних розладів як дорослим, так і дітям, слід надавати увагу раціональному харчуванню і фізичній активності. Про це мова буде далі, а що стосується дітей та підлітків, то **надзвичайно важливими є:**

Спілкування. Знаходьте час і якомога частіше спілкуйтеся з не байдужою до Вас людиною. Особливо це важливо для дітей. У кожної дитини - свій характер, а в кожній родині - свої традиції спілкування. Батькам варто цікавитися успіхами і невдачами дитини, виявляти інтерес до світу її захоплень, уподобань, підвищувати їхню самооцінку. Важливою якістю вчителів і батьків є вміння не просто дивитися на дитину і прискіпливо наглядати за нею, а уважно і доброзичливо придивлятися до її поведінки, помічати зміни настрою, прагнути об'єктивно зрозуміти мотиви вчинків.

Необхідно керувати своїми емоціями. Вміння керувати негативними емоціями - важливий чинник психічного здоров'я, показник емоційного інтелекту. Для дітей молодшого шкільного віку притаманні агресія, запальність, вибуховість. Причинами агресії (як фізичної, так і вербальної) може бути страх, перенесена образа, душевна травма, порушення соціальних стосунків дитини й дорослих тощо. Що сильніша агресія - то сильніший страх криється за нею. Учні можуть через дрібниці влаштувати істерику, розплакатись, розізлитись. Педагогам, батькам варто спробувати стримати агресію дітей, висловити своє незадоволення подібною поведінкою. Важливо навчати кожну дитину долати агресивність, підбирати оптимальний спосіб для вираження негативних емоцій - проговорювати ситуацію, яка виникає, намалювати її, поділитися своїми враженнями з іншими тощо.

Навчіться і вчіть дітей усміхатися. Необхідно пояснювати їм необхідність позитивно сприймати все, що їх оточує, відбувається в країні, школі, сім’ї, спілкуванні з однолітками, друзями, і менше уваги звертати на негативні прояви, складні ситуації, вияви агресії.

Життя без позитивних емоцій часто веде до стресів. Батькам бажано зустрічати дитину з усмішкою, теплим словом підвищувати їй настрій, переконувати, що вона для них є значимою й потрібною; схвалювати кожне її зусилля, вірити в її успіх, приймати невдачі. Вчителю варто починати навчальне заняття із хвилин спілкування (ранкової зустрічі), позитивно налаштовувати на співпрацю, застосовуючи «золоті правила спілкування», цінувати й поважати кожну особистість, розуміти, визнавати і приймати її як найвищу цінність.

Психічне здоров'я – стан душевного благополуччя

Він характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів та забезпечує адекватну до умов дійсності регуляцію поведінки та діяльності. Зміст поняття не вичерпується медичними та психологічними критеріями, у ньому завжди віддзеркалюються суспільні та групові норми і цінності, які регламентують духовне життя людини.

У житті сучасної людини часто виникають надмірні емоційні (стресові), ситуації, що зумовлюють небажані наслідки для її фізичного (виснаження,

загострення хронічних захворювань) і психологічного (депресії) здоров'я.

Ознаками психологічного перевантаження можуть бути емоційні відхилення, що проявляються в підвищеній збудженості, вразливості, ворожості, гніві, незвичній агресивності, неспроможності зосередитись, плутанині в думках, втраті контролю над собою і ситуацією, відчуттях безвиході, провини і безнадійності. Дуже часто емоційні перевантаження супроводжуються страхом, відчуттям паніки.

Для усунення наслідків стресового стану і психічної перенапруги використовують антистресові програми поведінки: аутотренінги, раціональне харчування, фізичні навантаження, йогу, медитацію, народні засоби, духовне очищення тощо.

1. Аутотренінг. Як система прийомів свідомої психічної саморегуляції людини аутотренінг передбачає щоденне (4-6 разів по 5-10 хв.) повторення словесних формул, спрямованих на заспокоєння і розслаблення певних частин тіла.

2. Раціональне харчування. Продуктами, що посилюють несприятливий вплив стресових ситуацій, є рафінований цукор, концентрати супів, цукерки, солодощі, десерти і підсолоджені безалкогольні напої. Сприяють зняттю стресового стану – сирі овочі, фрукти, ягоди, городина, волоські горіхи, мед, натуральні соки. *Особливо це актуально для дітей*. У зв'язку зі швидким ростом і розвитком, інтенсивністю обмінних процесів, великою руховою активністю діти потребують більшої калорійності харчування, ніж дорослі. Раціон молодшого школяра має бути багатий вітамінами, мінеральними речовинами, в тому числі й мікроелементами (калій, натрій, кальцій, фосфор, залізо). Необхідно дотримуватися суворого режиму харчування, який може дещо видозмінюватися залежно від зміни, в якій навчається учень. Сніданок і обід мають бути найбільш калорійними, багаті білком, на вечерю - їжа переважно молочно-рослинна, каші.

3. Фізичні навантаження. Подоланню стресу сприяють оздоровлювальні пробіжки, плавання, ходьба на лижах, веслування, ритмічна гімнастика за нормальних фізичних навантажень*. Дітям бажано частіше перебувати на свіжому повітрі (3-4 години).* Важливо, щоб прогулянка припадала на період з 13 до 15 години - час найбільшого спаду працездатності дитини. Зранку обов'язковою має бути зарядка, бо обмеження рухової активності учня може призвести до стану гіподинамії (зниження психомоторної діяльності), яка виникає за малорухливого способу життя.

4. Йога. Для подолання психічно-нервового збудження і досягнення розслаблення практикують вправи йоги – духовної практики, системи фізичних, психічних вправ, спрямованих на досягнення самопізнання, самозаглиблення, цілковитого звільнення свідомості від впливів зовнішнього світу.

5. Медитація. Поліпшує емоційний стан медитація– розумова діяльність,

метою якої є спрямування психіки людини до самозаглиблення, зосередженості, самопозбавлення від емоційних проявів, відчуженості від зовнішніх об'єктів. З-поміж багатьох методів найпростішим і доступним є розслаблене сидіння на стільці протягом 15 хв. з покладеними на коліна руками і повернутими вверх долонями, думки спрямовані у Космос.

6. Народні засоби. Протягом тисячоліть людина емпірично з'ясувала, що подоланню нервово-емоційної напруги сприяє вживання настою з кропиви (без обмежень); нервозності – соку з сирого буряка; неврозів – настою з весняних листків берези; депресії і неврастенії – настою з коренів аралії. Використовують і інші рослинні засоби.

7. Духовне очищення. Помітна роль у духовному очищенні належить навколишньому природному середовищу. У межах об'єктивно чистих ландшафтів, віддалених від техногенних інфраструктур, людина "під-заряджається"енергією і нейтралізує негативні фактори.

Прогресуючий техногенез пред'являє людині нові випробування щодо адаптації до умов проживання, змушує її використовувати все більше знань і сил для цього. Належна освіченість, доступність медичної інформації, індивідуальна зацікавленість у збереженні або відновленні задовільного стану здоров'я, культура праці та побуту, психічного життя, своєчасне звертання за необхідності до лікаря сприяють гармонізації духовних і фізичних можливостей людини.

Будьмо уважними один до одного та оберігаймо власне психічне здоров'я!