

**10 октября – Всемирный день психического здоровья.**

## **ОБЩИЕ АСПЕКТЫ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ**

Истоки психологии здоровья как одного из направлений медицинской психологии можно найти в появившейся в 1930-х годах психосоматической медицине, которая во многом опиралась на психиатрию.

Психология здоровья—это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития.

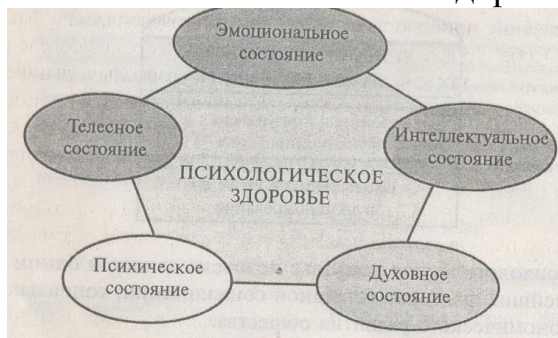
Главная задача психологии здоровья—«улучшение уже вполне здорового человека» и сохранение, укрепление и целостное развитие духовной, психической, социальной и соматической составляющих здоровья.

Юношеский возраст является одним из самых благоприятных периодов в становлении личности человека, формировании его мировоззрения и собственной жизненной позиции. В этом возрасте происходит интенсивный процесс социализации: возрастает объем воздействия на личность, которая достигает гражданской дееспособности, осуществляется ее профессиональное самоопределение и активное осознание социальных ролей, возникают конкретные жизненные планы и желания их реализовать.

В процессе создания условий для успешной социализации учитываются все уровни, обеспечивающие жизнедеятельность человека: биологический, социальный и, что немаловажно, психологический.

Психологическое здоровье человека является одним из важнейших факторов успешной социализации, социального и экономического развития общества. Психологическое здоровье рассматривается как гармония между различными состояниями самого человека: эмоциональными, интеллектуальными, телесными и психическими, а также между человеком и окружающей его действительностью. При этом гармония - это не статическое состояние, а процесс, который представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи.

Аспекты психологического здоровья



Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и

культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

В настоящее время можно наблюдать тенденцию расширения спектра психосоматических заболеваний, т.е. по мере развития науки обнаруживается психическая обусловленность все большего количества заболеваний. Однако стоит обратить внимание на то, что традиционное понятие нормы (психическая норма) к психологическому здоровью неприменимо, поскольку оно не учитывает важнейшей характеристики личности - динамичности, позволяющей человеку не только адаптироваться в обществе, но и развиваться и изменяться, другими словами, успешно социализироваться. Альтернативой нормы в случае психологического здоровья становится не болезнь, а отсутствие возможности развития в процессе жизнедеятельности, неспособности к выполнению своей жизненной задачи.

В структуре заболеваемости учащейся молодежи все большее значение приобретают социальные и поведенческие факторы. Особенно высок уровень опасных для здоровья поведенческих рисков, так как, выходя из-под опеки взрослых, учащиеся оказываются неподготовленными к ситуациям социального риска. Нарушается процесс социализации: люди перестают понимать друг друга, помогать друг другу, вообще замечать проблемы других людей. Повсеместно расцветает безразличие к горю и бедам другого. Именно поэтому основной функцией психологического здоровья является поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности, другими словами, способствовать ее успешной социализации.

Психологическое здоровье - это система, включающая ценности собственного «Я» и ценности других людей. Ему соответствует положительное отношение человека к себе и к другим. Психологически здоровый человек должен владеть рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и взаимоотношениях с другими. При этом самопринятие, рефлексия и саморазвитие должны взаимообуславливать друг друга, находясь в постоянном взаимодействии.

Человек реализует себя в обществе только в том случае, если имеет достаточно психической энергии. Последняя определяет его работоспособность, пластичность и гармоничность психики. Это позволяет эффективно адаптироваться в обществе. Достичь жизненного успеха может только гармоничная, сильная и устойчивая личность. Такую личность условно называют психологически здоровой. Состояние психологического здоровья характеризуется общим душевным комфортом и эффективным самоконтролем. Таким образом, базовыми характеристиками психологического здоровья человека являются:

- адекватная самооценка и самоуважение;
- способность адаптироваться к постоянно изменяющимся условиям жизни;
- умение эффективно удовлетворять свои потребности и компенсировать те, которые невозможно удовлетворить в данный момент;
- уверенность человека в том, что он сам управляет своей жизнью. Такой человек осознает ограниченность своей свободы, потому что понимает:

существуют вещи, которые от него не зависят. Поэтому он не стремится непременно подчинить весь мир своей воле;

- способность сделать самостоятельный выбор, самостоятельно принять решение, придерживаться собственного жизненного плана, это значит не идти на поводу у разнообразных прорицателей, политических вождей, «великих учителей» и прочих «властителей дум». Умение противостоять их влиянию и не поддаваться магии их сомнительного авторитета;
- способность мужественно преодолевать трудности и разочарования, не прибегая к алкоголю, наркотикам и т.п.;
- умение заботиться о других людях. Эгоистичный человек, как правило, несчастен, потому что имеет много неудовлетворенных потребностей;
- способность доброжелательно и доверительно относиться к другим людям. Отсутствие зависти к успеху коллег, родственников, друзей и знакомых;
- способность эффективно действовать и получать удовольствие от проделанной работы.

Чем больше пунктов соответствуют действительному (а не желательному) отношению к жизни, тем лучше обстоят дела с психологическим здоровьем.

Формирование и развитие психологического здоровья очень важны, так как успеха, чаще всего, добиваются не самые одаренные и не самые умные, а самые психологически устойчивые.

Психологическое здоровье в значительной степени обуславливает наши жизненные достижения, потому что оно:

- прямо влияет на функции организма и, таким образом, на физические аспекты нашего благополучия;
- помогает адаптации к различным жизненным условиям;
- содействует формированию чувства самоуважения и собственного достоинства, которые необходимы для достижения жизненных целей;
- влияет на взаимоотношения с другими людьми и через них - на личностный и профессиональный рост;
- в большей степени определяет работоспособность и материальное благополучие;
- дает ощущение полноты и смысла жизни, что делает людей счастливыми.

Психологическое здоровье не дано человеку изначально. Изменяются установки личности, ее отношение к миру, и вместе с ними преобразуется и психологическое здоровье человека.

ГУ «МОЦГЭОЗ» валеолог Александрова Ж.В.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Социальная адаптация подростков/авт.-сост.Л.В.Астапович.—Минск: Красико-Принт, 2008.-176 с.
2. Никифоров Г.С. Психология здоровья.—СПб., 2006.
3. Секач М.Ф. Психология здоровья: Учебное пособие для высшей школы.—2-е изд.—М., 2005.
4. Слободчиков В.И., Шувалов А.В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей// Вопросы психологии.—2001.-№4

5. Холмогорова А.Б., Гараян Н.Г. Культура, эмоции и психическое здоровье// Вопросы психологии.—1999.-№2.