

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ И СПОСОБЫ ЕГО СОХРАНЕНИЯ

М. С. Альховик (СГК МГУ имени А. А. Кулешова)
Науч. рук. *И. В. Ракутова*,
преподаватель

Здоровье – культурно-историческое понятие, в каждой культуре в разные эпохи определения здоровья и нездоровья различались. Многие из представителей современной молодёжи считают, что здоровье – это состояние, при котором отсутствуют болезни или какие-либо физические отклонения. Но здоровье – это не только физическое благополучие человека, но и общее состояние, включающее социальное и психологическое благополучие. Наше здоровье – ценность, и каждый индивид обязан его беречь. Проблема нашего общества в том, что всерьёз чаще всего воспринимаются только физические болезни, а психологическое самочувствие как важный компонент здоровья предпочитают игнорировать. В то же время проблема психологического здоровья привлекала и привлекает внимание многих исследователей из разных областей знаний: медицины, психологии, педагогики, философии и др.

Психологическое здоровье предполагает интерес к жизни, интерес к чему-то новому, саморазвитие и самореализацию [1, с. 12]. Помимо самореализации присутствуют и другие критерии психологического здоровья: целеустремлённость, работоспособность, способность устанавливать близкие контакты и др.

На основе исследований по проблеме психологического здоровья мы попытались обозначить конкретные способы его сохранения:

1. Примите и полюбите себя.
2. Ставьте перед собой цели.
3. Говорите о проблемах.
4. Не бойтесь ошибиться или проиграть.
5. Сохраняйте связь с реальностью.
6. Учитесь строить и поддерживать отношения.
7. Стремитесь к свободе и самоопределению.

Психологическое здоровье является важной частью общего здоровья человека, поэтому: не смейте сдаваться, оставайтесь собой, оставайтесь целеустремлёнными, и главное, примите себя такими, какие вы есть! Будьте здоровыми и берегите себя!

Литература

1. Маслоу, А. Х. Мотивация и личность / А.Х. Маслоу. – СПб.: Питер, 2009. – 352 с. – (Серия «Мастера психологии»).