11.10.2019

Психическое здоровье

Психическое здоровье - это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справиться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего общества. Это не только душевное здоровье человека, но и личностное здоровье, умение четко оценивать ситуацию, правильно действовать, принимать себя и окружающих, быть в хорошем расположении духа, проявлять креативность в решении жизненных задач.

Наиболее частые психические расстройства в детском и подростковом возрасте относятся к 4 широким категориям: тревожные расстройства, шизофрения, расстройства настроения (в первую очередь депрессия), расстройства социального поведения.

Тем не менее, чаще у детей и подростков отмечаются симптомы и проблемы, которые идут в разрез с принятыми диагностическими границами.

Необходимо постоянно интересоваться делами своего ребенка. Будьте для него не наставником, а другом, который не заставляет что-то делать, а советует, как лучше поступить.

Поощряйте физическую активность, при этом учитывайте интересы подростка. Полезным будет посещать занятия спортивной секции, так и прогулки на велосипеде или с собакой в парке.

Содействуйте социальной активности подростка. Понаблюдайте, достаточно ли времени ваш ребенок общается с друзьями и сверстниками «вживую», а не по средствам социальных сетей, занимается хобби, участвует в олимпиадах или соревнованиях. Компьютерные игры и бесцельный серфинг в интернете нужно свести к минимуму.

С раннего возраста детям следует привить стремление к здоровому образу жизни, показывая негативное отношение к вредным привычкам.

Основными показателями, когда психическое здоровье в норме является:

- адекватная самооценка и чувство уважения к себе.

- своевременная адаптация к жизненным условиям.

- уверенность в себе.

- способность преодолевать трудности, не принимая различные алкогольные напитки и наркотики.

- отсутствие зависти к успехам других.

Поэтому, стоит проверять не только свое физическое, но и психическое здоровье.