

Психическое здоровье все чаще признается универсальным правом человека и важнейшей основой человеческого развития.

Достижение психического здоровья для всех является необходимым условием укрепления общественного здоровья, поддержания социально-экономического развития и реализации прав человека.

Психическое здоровье — это гораздо больше, чем просто отсутствие болезни: это неотъемлемая часть нашего индивидуального и коллективного здоровья и *благополучия*.

МБДОУ детский сад
компенсирующего вида № 486



Психическое здоровье и психологическое благополучие

Исполнитель: Качалкова Л.В.
педагог-психолог

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВАЖНЕЕ, чем

- 😊 Чьи-то ожидания
- 😊 Твои оценки
- 😊 Настроения других
- 😊 Социальные сети
- 😊 Деньги

Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать.



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДОШКОЛЬНИКА

- 😊 Способность ребенка переживать, регулировать и выражать эмоции, находясь в близких и безопасных отношениях.
- 😊 Способность исследовать окружение и обучаться.
- 😊 Все эти способности лучше всего проявляются в контексте заботящегося окружения ребенка, которое включает в себя

СЕМЬЮ

СООБЩЕСТВО

КУЛЬТУРУ

Психологическое благополучие - это многосоставной процесс, включающий несколько важных компонентов

КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Эмоциональная стабильность.

Способность управлять своими эмоциями, адекватно реагировать на стрессовые ситуации и поддерживать позитивный настрой.

Удовлетворение жизнью. Это восприятие жизни как осмысленной и полноценной.

Самооценка и самопринятие. Осознание собственных достоинств и недостатков, уважение себя и признание своих уникальных особенностей.

Социальные связи. Наличие крепких, поддерживающих взаимоотношений с другими людьми, будь то семья, друзья или коллеги.

Чувство контроля над своей жизнью. Это уверенность в том, что мы способны влиять на события, которые происходят вокруг нас, а также способность принимать решения, которые влияют на нашу жизнь.

Саморазвитие. Постоянное стремление к личностному росту и развитию, желание познавать новое и совершенствовать свои навыки.

ПОЧЕМУ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАЖНО?

Психическое здоровье. Психологическое благополучие напрямую связано с психическим здоровьем.

Физическое здоровье. Научные исследования показывают, что психологическое благополучие положительно влияет на физическое здоровье.

Продуктивность и мотивация. Люди с высоким уровнем психологического благополучия чаще проявляют инициативу и обладают высокой мотивацией в учебе или работе.

Качество взаимоотношений. Когда человек ощущает внутреннюю гармонию, он становится более открытым для общения и готовым поддерживать отношения с другими людьми. Это ведет к созданию более здоровых и крепких социальных связей.

Способность адаптироваться к изменениям. Психологическое благополучие помогает человеку легче справляться с изменениями, стрессом и трудностями, сохраняя при этом позитивное восприятие ситуации.