

*Твоё
психологическое
здоровье*



Министерство здравоохранения Алтайского края
**КРАЕВОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ
ПРОФИЛАКТИКИ**
«Центр общественного здоровья»

Барнаул, 2020 г.

Сборник «Маршрут здоровья»

Модуль «Твоё психологическое здоровье»

(учебный элемент)

Сборник «Маршрут здоровья»,
модуль «Твоё психическое здоровье»
(учебный элемент)

Учебный элемент подготовлен сотрудниками
КГБУЗ «Краевой центр медицинской профилактики»
«Центр общественного здоровья»

Под редакцией:

Репкина Т.В. – к. м. н., главный врач КГБУЗ «Краевой центр медицинской профилактики “Центр общественного здоровья”».

Авторы-составители:

Рубаненко Н.Н. – педагог-психолог высшей квалификационной категории КГБПОУ «Алтайская академия гостеприимства».

Демьяненко Э.Р. – врач-эпидемиолог высшей квалификационной категории, зав. отделом организации и координации профилактической помощи детскому населению КГБУЗ «Краевой центр медицинской профилактики “Центр общественного здоровья”», заслуженный врач РФ.

Егорова М.А. – врач-эпидемиолог высшей квалификационной категории КГБУЗ «Краевой центр медицинской профилактики “Центр общественного здоровья”».

Рецензент:

Осипова И.В. – д. м. н., профессор, главный специалист по профилактической медицине Министерства здравоохранения Алтайского края, председатель краевого научно-медицинского общества терапевтов, зав. кафедрой факультетской терапии и профессиональных болезней ФГБОУ ВО АГМУ Минздрава РФ.

Сборник учебных элементов модуля «Маршрут здоровья» разработан в рамках проекта Всемирной организации здравоохранения «Улучшение здоровья детей и подростков в российских школах, включая продвижение здорового питания и физической активности». При разработке учебных элементов модуля «Маршрут здоровья» за основу взята концепция модульного обучения, предложенная Международной организацией труда и Детского фонда ООН (ЮНИСЕФ).

Модульная система обучения является инновационной педагогической технологией. Цель внедрения модульной программы «Маршрут здоровья» – формирование устойчивого интереса обучающихся к проблемам своего здоровья, бережного и ценностного отношения к нему, а также формирование навыков и умений поведения, способствующих сохранению оптимального уровня своего здоровья.

Цели

Изучив данный учебный элемент, ты сможешь:

- осознанно формировать ценностное отношение к своему здоровью;
- различать разные виды эмоций;
- анализировать и оценивать своё состояние и поведение, выражать своё мнение;
- сохранить прекрасное настроение и приятную внешность.

Сопутствующие учебные элементы:

- «Твоё здоровье и правила здорового питания»
- «Твоё здоровье и профилактика заболеваний полости рта»
- «Твоё здоровье и курение»
- «Твоё здоровье. Профилактика злокачественных новообразований начинается с детства»
- «Твоё здоровье и первая помощь при жизнеугрожающих состояниях»
- «Твоё здоровье и физическая культура»



По определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ):
«Здоровье – состояние полного физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических нарушений».

Устав ВОЗ

Одна из составляющих здоровья человека – это психологическое здоровье.

Психологически здоровый человек – это прежде всего жизнерадостный, веселый, открытый человек, творческий, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией.

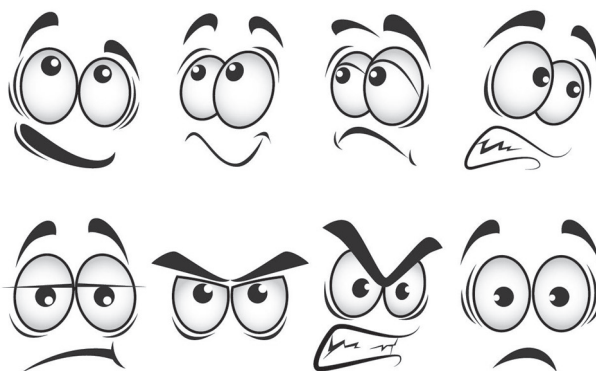
Такой человек берёт ответственность за свою жизнь, прежде всего за самого себя, его жизнь наполнена смыслом. Он находится в постоянном развитии.



Психологическое здоровье напрямую зависит от умения владеть эмоциями

Эмоции – это психическое состояние, отражающее отношение человека к себе и к происходящему вокруг него.

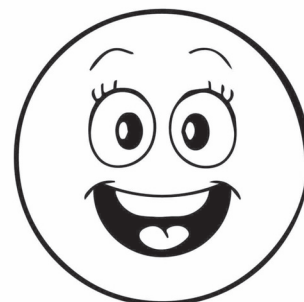
Эмоции – это то, что мы с вами переживаем и чувствуем.



Эмоции делятся на:

положительные:

удовольствие, радость, восторг, уверенность, гордость, доверие, симпатия, восхищение, уважение, благодарность, нежность, блаженство, спокойная совесть, чувство облегчения, чувство удовлетворённости собой, чувство безопасности, предвкушение и т. д.



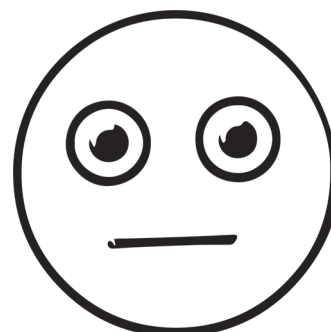
отрицательные:

неудовольствие, горе, тоска, грусть, отчаяние, огорчение, тревога, обида, боязнь, испуг, страх, жалость, сочувствие, сожаление, досада, гнев, чувство оскорбления, ненависть, неприязнь, зависть, злость, уныние, скука, ревность, ужас, неуверенность, недоверие, стыд, растерянность, отвращение, разочарование, неудовлетворённость собой, раскаяние, угрызение совести и т. д.



нейтральные:

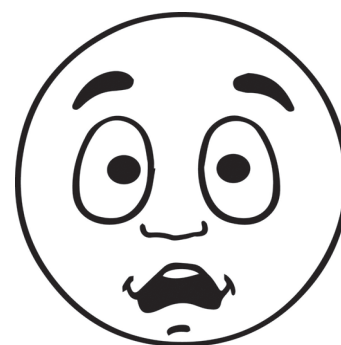
любопытство, удивление, изумление, безразличие, спокойно-созерцательное настроение.



Каждая эмоция на человека влияет и положительно, и отрицательно.

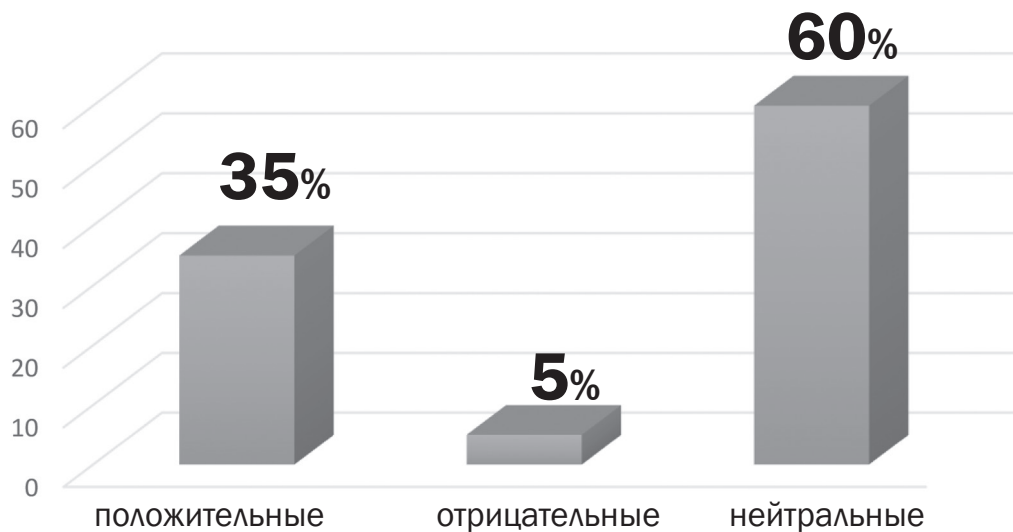
Например, страх нам нужен – это наш сторож, указывающий на опасность, угрожающую жизни.

Страх способен отравить даже радостное событие. Человек скован и в то же время суетлив. В результате его активность равна нулю. Человек в постоянном страхе не может быть счастливым.



Рецепт психологического здоровья

Постарайся придерживаться следующей пропорции:



- **положительных эмоций** – 35%, из них 30% должен занимать интерес и 5% – радость;
- **отрицательных эмоций** – 5%;
- **эмоционально нейтральных** – 60%

Влияние эмоций на организм

Под воздействием **положительных эмоций** люди могут совершать колоссальную работу (поднимать тяжести, пробегать большие расстояния...)



Отрицательные эмоции снижают работоспособность сердца. Могут приводить к нарушению его деятельности.



Эмоции не только создают нам настроение, но и управляют нашим поведением!

- Чтобы быть успешным и счастливым, надо научиться управлять эмоциями.
- Если ты не будешь управлять эмоцией, то она будет управлять тобой.

Человек, научившийся управлять своими эмоциями, – свободный человек!

- Управление эмоциями – это способность человека чувствовать свои эмоции, давать им характеристику, переживать их и отпускать их.
- Не стоит путать управление эмоциями с их подавлением.

В первом случае мы получаем контроль над собой, а во втором – только заглушаем свои чувства и не решаем проблему.

- Умение управлять эмоциями помогает выстраивать здоровые отношения с окружающим миром, с людьми.

Особенно это проявляется в **конфликтных ситуациях**. В порыве злости или обиды мы высказываем неприятные вещи людям, которые это не заслуживают.

- Это ведет к **ухудшению отношений**.
- Также не к месту проявленные эмоции в незнакомом обществе могут создать о вас неправильное мнение.
- В дальнейшем это может отразиться не только на личных, но и на деловых отношениях.



Как управлять эмоциями?

- В первую очередь необходимо признать наличие эмоций.

Постарайся назвать эмоцию, которую испытываешь.

- Нельзя обманывать себя и говорить, что мы не злы, когда мы злы!

Психологи выделяют 4 главные эмоции:



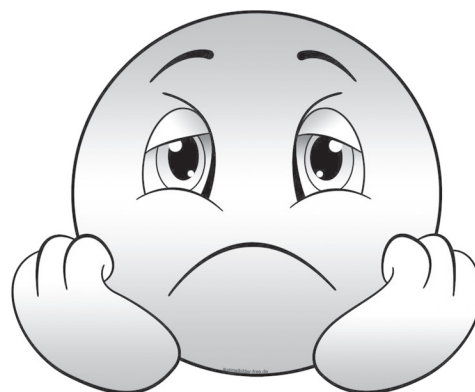
радость



страх



гнев



печаль

- Помни, нет эмоций, за которые должно быть стыдно.
- Нельзя делить эмоции на правильные или неправильные.
- Мы не можем отказаться от эмоций или выбирать, что нам чувствовать.

Способы управления эмоциями

1. Дыхательные упражнения или медитация

Зачастую для того, чтобы справиться с эмоцией, достаточно восстановить дыхание. Помогут занятия йогой, медитация, прослушивание успокаивающей музыки.

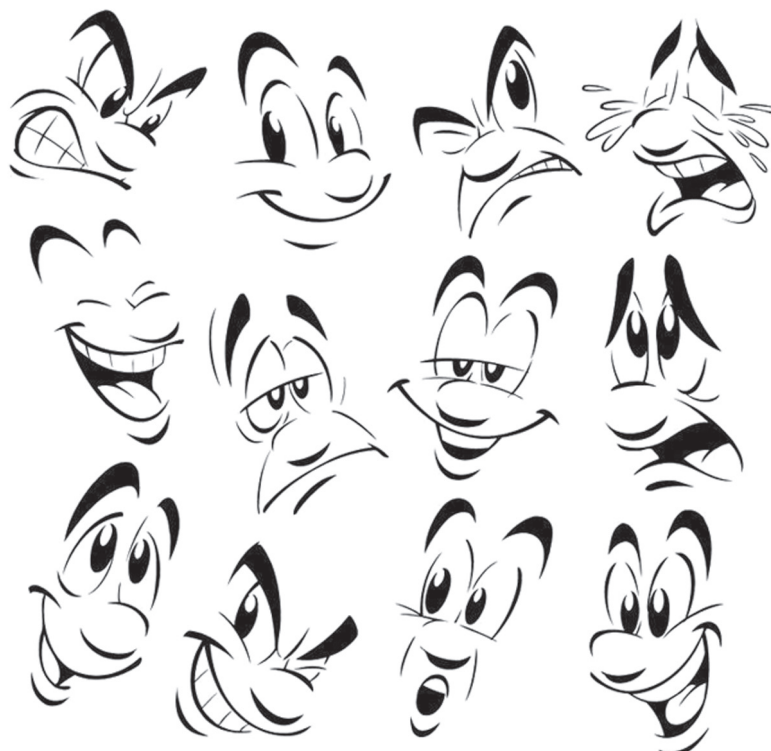
Постарайся сосредоточиться на внутреннем балансе и абстрагироваться от окружающего мира. Так восстановление дыхания пройдет легче и быстрее.

- **Если ты испытываешь чувство гнева:**
воспользуйся следующим упражнением: вдох, выдох, вдох, выдох наполовину, задержка дыхания на 10–15 секунд, полный выдох.
- **Чтобы уменьшить волнение или страх:**
достаточно сделать просто несколько глубоких вдохов и выдохов.

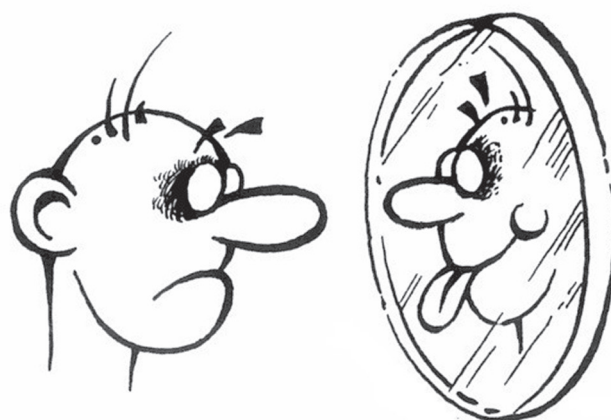


2. Следи за выражением своего лица

- Технику контроля мимики начали применять ещё древние индейцы. Этот метод помогает в сложных переговорах, в стрессовых ситуациях, в конфликтах с близкими людьми.
- Если ты понимаешь, что начинаешь злиться – улыбнись. Даже лёгкая улыбка поможет расслабиться, и твоё внутреннее состояние это «отзеркалит».

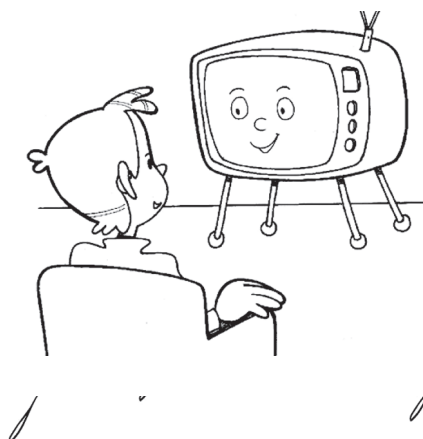


- Если тебе сложно выдавить из себя улыбку, вспомни весёлую историю.
- Если не можешь, то просто посмотри на себя в зеркало, посмотри на свою разъяренную физиономию. В этот момент ты начнёшь объективно оценивать себя со стороны, и эмоции утихнут.



3. Шутить и улыбаться

- Смейся вместе с окружающими. Если ты в одиночестве, то поможет просмотр любимых смешных роликов или забавного фильма. Такой метод подойдёт и для случаев, когда ты подавлен.



- Если не хочется ничего делать, то лучше всего отправиться на прогулку, заняться физическими упражнениями, пробежкой.



4. Хвали себя

- Заведи за правило хвалить себя за совершённые дела. Помыл посуду, сходил в магазин, сделал уроки, сделал зарядку – все достойно похвалы.

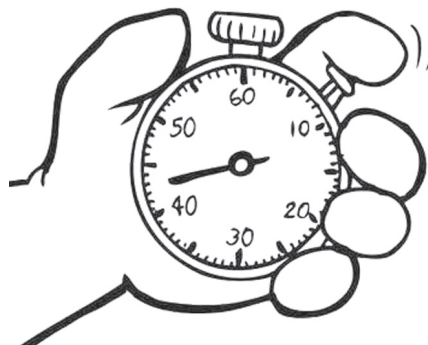


- Перед сном вспомни хотя бы три приятных момента, которые произошли в течение дня. Утром ты проснёшься в хорошем настроении.



5. Заведи таймер на переживания

- Например, сегодня в 19.00 ты будешь переживать за весь день или злиться на всех, кто тебя раздражал.
- Последние исследования показали, что к установленному времени накал эмоций спадает. Как следствие, пропадает потребность в их выплёскивании.



6. Побудь один

- Если эмоции сильные, то занятия посторонними делами могут только усугубить ситуацию.
- Побудь наедине с собой.
- Проорись или выплесни все на бумагу.



7. Неси ответственность за свои действия

- Задумайся об этом, когда твои эмоции будут «переливаться через край».

Например, ты кричишь на кого-то за то, что он пролил суп. Но что человек вынесет из этой ситуации? Плохое настроение?

Ты выскажешься, но потом будешь испытывать стыд и сожаление. Возможно, просто стоит попросить его быть аккуратней? А пролитый суп – это мелочь.



8. Не осуждай себя за свои эмоции

- Наблюдай за мыслями, желаниями. Следи за их течением, не ругай себя, если видишь своё несовершенство. Чем меньше ты осуждаешь себя за негативные эмоции, тем слабее будет их интенсивность в следующий раз.

9. По возможности устраняй причину эмоций

- Порой проще устранить причину эмоции, чем работать над ней. Не зацкливайся на эмоциях, а думай над вариантами их решения.
- Если ты не любишь выполнять какие-либо домашние дела или ходить по магазинам, попроси это сделать другого члена семьи.

10. Подумай, что бывают ситуации хуже

11. Визуализируй свои эмоции

- **Агрессия может стать огнем.**
Потуши в своём воображении огонь.



- **Страх – рассыпавшимся мусором.**
Смети весь мусор.



12. Добавь больше положительных эмоций

- Это звучит банально, но чем больше мы окружаем себя добрыми людьми, красивыми вещами, тем реже нас посещают негативные мысли.
- Постарайся избегать общения с вечно недовольными людьми или теми, у кого постоянно происходит в жизни какая-то драма.
- Если это ваш близкий человек – постарайтесь вместе искать в жизни положительные стороны.
- При постоянном зацкливании на негативе управлять эмоциями будет сложнее.



13. Находи время для отдыха

- Мы не можем контролировать свои эмоции, когда устаём. Составь график.

Выдели время для учебы, для домашних дел, для любимых занятий. Добавь в свой день прогулки по парку, отдых в ванной, чтение книг, занятия спортом или танцами, встречи с друзьями.

- Лучше каждый день давать своему организму немного отдыхать, чем накапливать усталость и пытаться разгрузиться раз в две недели.



14. Посмотри на свои эмоции со стороны

- Такой способ подойдёт, если ты находишься в тяжёлой ситуации и не можешь самостоятельно справиться с эмоциями.

Возможно, ты даже дашь себе совет, как быть. Но к этому способу не стоит прибегать постоянно.

- Абстрагируйся от своей личности (или представь, что это происходит не с тобой) и посмотри, как влияют на тебя переживания.



15. Самое главное – постоянно развивайся

- Занимайся и физическим, и духовным развитием. Управлять собственными эмоциями может только зрелый человек, знающий и принимающий себя полностью.
- Ищи повод для позитивных эмоций. Проявляй любовь и заботу к другим людям. Делай это искренне.



Управление эмоциями и чувствами – это мастерство.

Им нельзя овладеть за одну неделю.

Только постоянная работа над собой сделает тебя действительно счастливым человеком.

Из всех эмоций лучше всех,
которые рождают смех.

Смеяться, право, не грешно,
когда действительно смешно!

Здоровье – царство смеха,
сам смех – тропа к успеху.

И нам все удаётся,
когда душа смеётся!

Контрольные задания



Если у тебя возникли трудности при ответе на контрольные задания, или ты обнаружил ошибку при проверке ответов, вернись к пройденному материалу и уточни информацию перед началом выполнения задания.

1. Эмоции – это

- А – душевное волнение
- Б – дружеские взаимоотношения
- В – социальный навык

2. Эмоции делятся на

- А – положительные и отрицательные
- Б – разные
- В – относительные и разнообразные

3. Психологическое здоровье напрямую зависит от

- А – умения управлять своим телом
- Б – умения владеть своими эмоциями
- В – регулярных занятий спортом

4. Эмоции управляют нашим поведением:

- А – да
- Б – нет

5. Человеку нужны только положительные эмоции:

- А – да
- Б – нет

6. Для сохранения психологического здоровья большую долю должны занимать

- А – положительные эмоции
- Б – отрицательные эмоции
- В – нейтральные эмоции

7. Чтобы справиться с агрессивным состоянием, необходимо

- А – нагрубить другим людям
- Б – подраться
- В – глубоко вдохнуть и выдохнуть...










8. Чтобы сохранить здоровье и жить дружно в мире людей, нужно

- А – научиться договариваться друг с другом
- Б – доказывать свою правоту любым способом
- В – не обращать внимания на окружающих

9. Чтобы сохранить психологическое здоровье, необходимо

- А – снизить долю отрицательных эмоций до 20%
- Б – снизить долю отрицательных эмоций до 5%
- В – избавиться от отрицательных эмоций совсем

10. Заполни пустую клетку

Практические задания

Выполни несколько раз и запомни упражнения для успокоения или снятия злости.

Упражнение 1

Сделай глубокий вдох и представь, что эмоция (злость) превращается в пузырьки и ты их выдыхаешь коротко и резко – ха, ха, ха.

Упражнение 2

Если ты злишься, как будто в душе разгорается пожар, задуй его. Сделай глубокий вдох – через нос и глубокий выдох – через рот, как будто задуваешь свечку.

Упражнение 3

Несколько раз глубоко вздохни и выдохни. Выпрямись, прикрой глаза, посчитай до 10, улыбнись и открой глаза.

Почувствовал облегчение? Эти упражнения ещё не раз уберегут тебя от неприятностей.



Посмотри на гномов.

Какой гном наиболее близок тебе по настроению?

Какого гнома ты забрал бы с собой, уходя с урока?



Спокойный



Сердитый



Испуганный



Удивлённый



Радостный



Разочарованный

ОТВЕТЫ К КОНТРОЛЬНЫМ ЗАДАНИЯМ

1	А	Эмоции – это душевное волнение
2	А	Эмоции делятся на положительные и отрицательные
3	Б	Психологическое здоровье напрямую зависит от умения владеть своими эмоциями
4	А	Эмоции управляют нашим поведением
5	А	Человеку нужны только положительные эмоции
6	В	Для сохранения психологического здоровья большую долю должны занимать нейтральные эмоции
7	В	Чтобы справиться с агрессивным состоянием, необходимо глубоко вдохнуть и выдохнуть...
8	А	Чтобы сохранить здоровье и жить дружно в мире людей, нужно научиться договариваться друг с другом
9	Б	Чтобы сохранить психологическое здоровье, необходимо снизить долю отрицательных эмоций до 5%