

Шаги к самовосстановлению



Форум Ассоциации
песочной терапии
«Псамата 2019»

Определение здоровья.

З- зарядка, закаливание

Д- движение, доброта, доктор

О- отдых, осанка

Р- режим дня, радость

О- овощи, оптимизм

В- витамины, велосипед

Ь- ценить, дружить

Е- еда, ежедневно



В уставе Всемирной Организации Здравоохранения записано:
« **Здоровье**-это состояние полного физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».



Физическое здоровье

Забота о
чистоте своего
тела



Закаливание и
занятия
спортом



Рациональное
питание



Правильный
режим дня



Отказ от
вредных
привычек



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

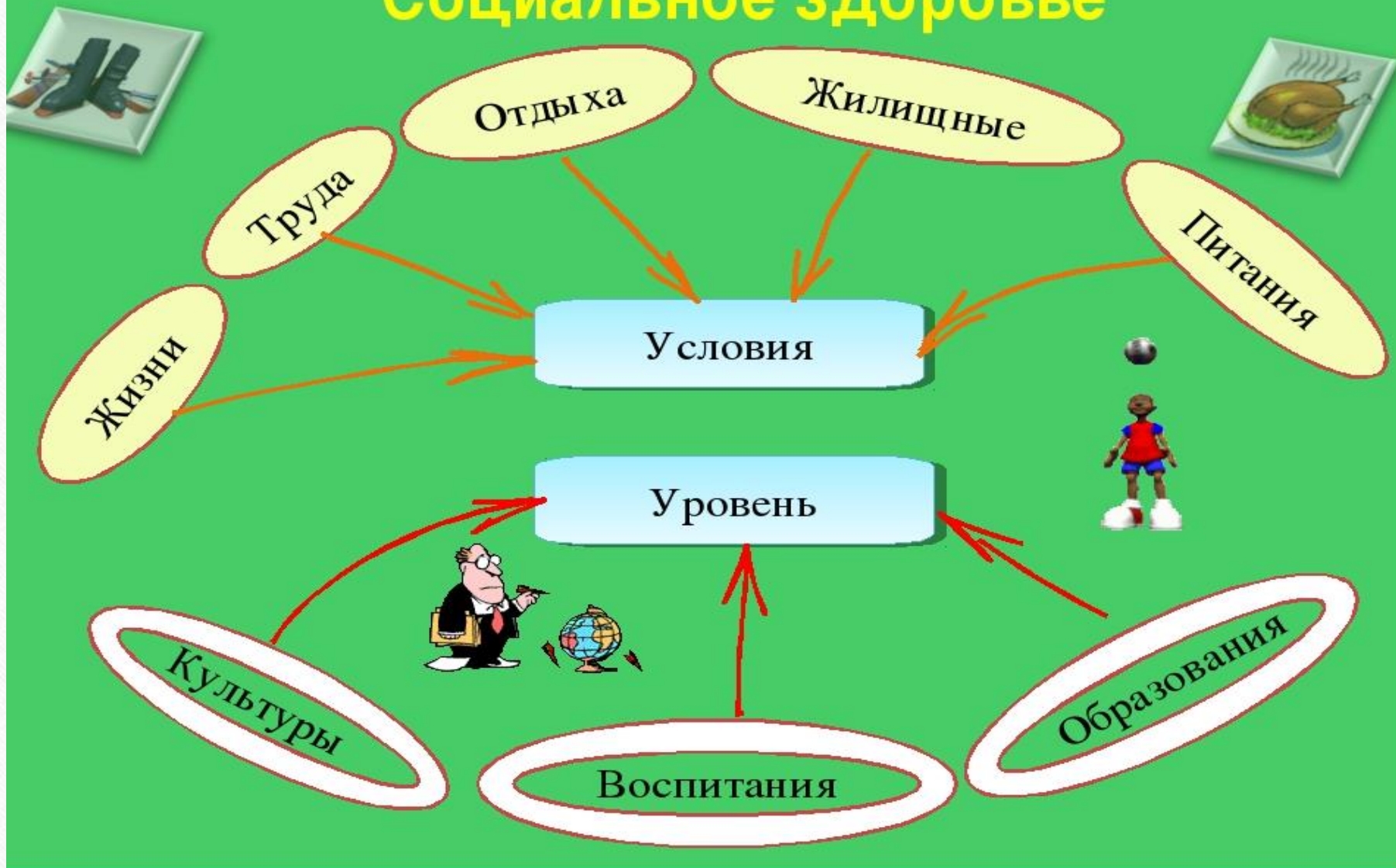




Эмоциональное здоровье

- принятие себя и понимание собственных эмоций, возможность спокойно и правильно реагировать на все жизненные изменения, способность человека чувствовать себя хорошо вне зависимости от внешних обстоятельств.

Социальное здоровье



Интеллектуальное здоровье – способность человека адаптироваться к постоянно меняющимся условиям жизни, высокий уровень творческой активности в области науки или искусства. Интеллектуально здоровая личность щедро делится своими достижениями с другими.

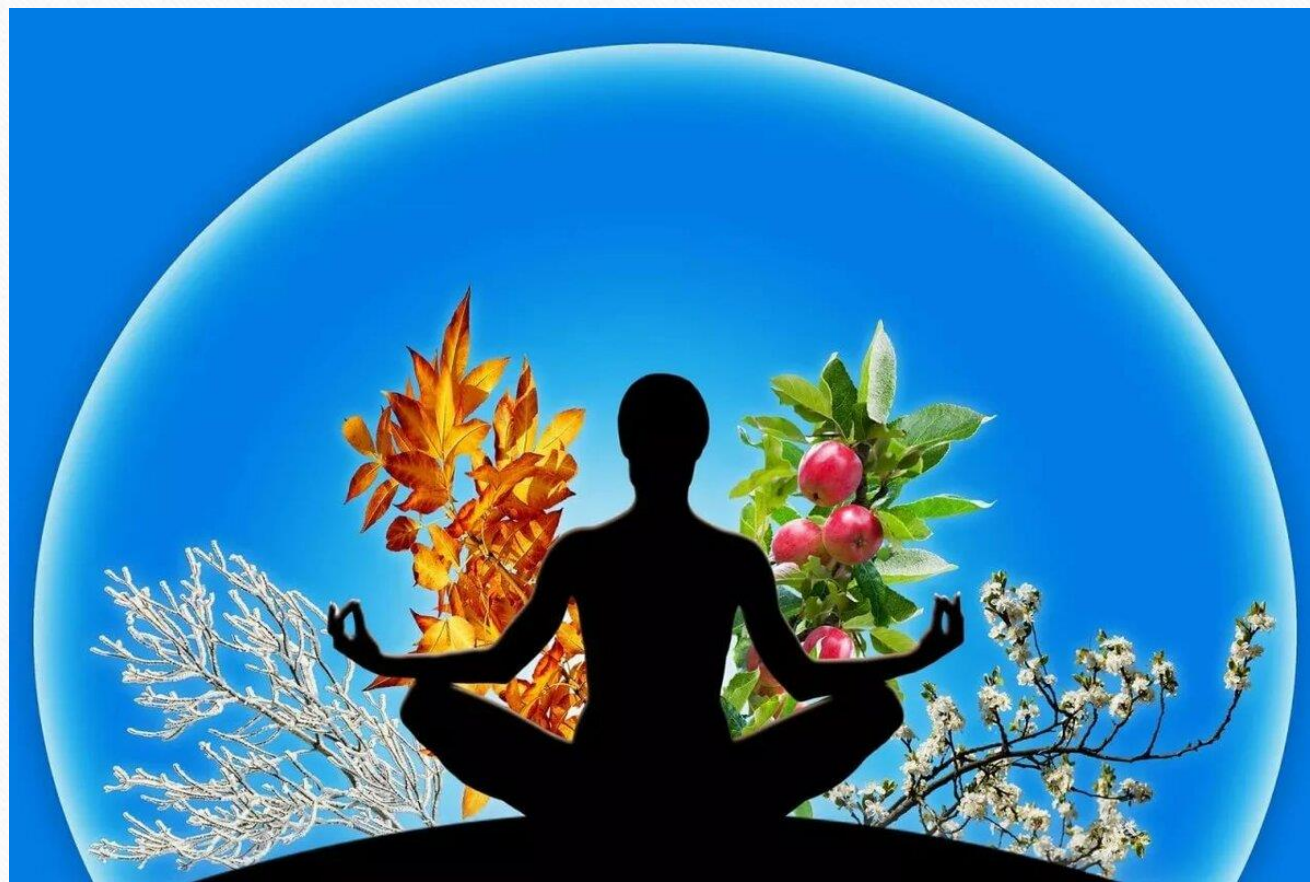


Ответьте на несколько вопросов:

- Я открыт для новых идей?
- Стремлюсь ли я к личному росту для обучения новым навыкам?
- Я могу найти возможности для обучения на протяжении всей жизни и стимулировать умственную деятельность?
- Я ищу способы применения своих идей?

Психическое здоровье

душевное, ментальное здоровье - состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.



16 ПРИЗНАКОВ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ (ПО НЭНСИ МАК-ВИЛЬЯМС)

Фрейд считал основными признаками психического здоровья способность любить и способность работать.

Нэнси Мак-Вильямс добавляет: и способность играть. Она называет **16 признаков душевного здоровья**.

Но эти три включают в себя большую часть остальных - чтобы человек мог **любить, работать и играть**, получая удовольствие от этих занятий, он так или иначе должен обладать и остальными признаками.

1. Способность любить другого таким, какой он есть, без идеализации, нормальной для влюбленности: зрелая любовь принимает несовершенства другого как несовершенную личность с недостатками и слабостями. То есть она способна видеть эти недостатки и не отворачиваться от любимого, а также не нуждается в том, чтобы вытеснять, не замечать недостатков, потому что она способна вынести твоего любимого. Также отношения зрелой любви включают в себя искренность и преданность.

2. Способность работать - это не то же самое, что способность найти работу, которая дает возможность обеспечить материальное существование, и ходить на нее. Речь идет о способности найти и выбрать дело, которому человек посвящает себя, получать удовлетворение от выполнения этой работы, опираться на тот смысл, который в это дело вкладывает человек и который из этого дела извлекает для себя.

3. Способность играть. Игра необходима в развитии детенышей млекопитающих. Оказывается, одна из систем, отвечающих в мозге за мотивацию, связана с игрой. Также есть четкая связь между игрой и способностью к концентрации, сосредоточенности. Игра развивает способность к символизации и построению метафор. Отношения игры принципиально отличаются от отношений доминирования, и в совместных играх развивается способность чувствовать другого человека, получать удовольствие, развивается воображение. Взрослым людям также необходимо продолжать играть, чтобы поддерживать эти способности.

4. Способность к безопасной привязанности. Ребенок, растущий в отношениях безопасной привязанности, вырастает во взрослого, способного строить отношения на основе такой привязанности. С возрастом сам по себе тип привязанности, на котором строит отношения человек, не изменяется. Поэтому, если в детстве он не получил опыта безопасной привязанности, он не способен в дальнейшем построить безопасные отношения. Однако это не безнадежная ситуация. Исследования показывают, что человек может обучиться безопасной привязанности в результате постоянных безопасных отношений, длящихся не менее пяти лет. Любовь действительно лечит, хотя человеку в таком положении крайне трудно завести и сохранить такие отношения. В безопасной эффективной терапии признаки обучения безопасной привязанности появляются к концу второго года работы.

5. Способность к автономии. Опирается на чувство собственной силы и независимости. Связано с поисковой системой в мозге. Эта способность разрушается в результате употребления наркотиков.

6. Постоянство «самости», идентичности, интеграция, постоянство объекта. Сюда входит и способность выносить разные состояния сознания в одно и то же время, например, амбивалентные чувства к одному человеку, одновременно гнев и любовь, раздражение и нежность. Способность описывать в целостности себя и других. Не "он чудовище" или "я отвратительный", не "он идеальный" или "я само совершенство", а во всей полноте качеств, с плюсами и минусами, сильными и слабыми сторонами. Сюда же относится чувство связанности во времени, ощущение постоянства личности: вот я был ребенком, вот я взрослый тот же человек, и т.п. И здесь же - чувство единства с телом: это часть моей личности, это я, я забочусь о нем.

7. Сила Эго. Это способность преодолевать стресс, отвечать на стресс адекватными способами. К неадекватным реакциям на стресс относятся наркотики, регресс до беспомощности, ригидность, то есть какой-то единственный механизм защиты на все случаи. Эта способность пока не слишком хорошо изучена, больше известно о том, как проявляется ее слабость. Предполагается, что если в первые шесть лет условия развития были достаточно хорошими, это служит "прививкой" от неадекватной реакции на стресс и травму в дальнейшем. Эта способность может быть разрушена сильным травматическим опытом, превосходящим "пропускную способность" психики. Так что речь идет о большей или меньшей степени устойчивости, силы эго.

8. Реалистичная надежная и крепкая самооценка. Такой человек способен видеть свои недостатки, но относится к себе в целом хорошо, он способен учиться на ошибках, потому что может признавать их и не подвергать себя жестокой критике, он может требовать от себя работы по самосовершенствованию, но не требует невозможного совершенства, дружелюбен к себе.

9. Система ценностных ориентиров

Важно, чтобы человек понимал этические нормы, их смысл, при этом был гибок в следовании им.

10. Способность выдерживать накал эмоций

Чувствовать их, но не действовать под их влиянием. Оставаться в контакте важно не только со своими эмоциями, но и с мыслями и размышлениями — своей рациональной частью.

11. Рефлексия

Способность смотреть на себя со стороны. Люди, способные к рефлексии, видят, в чем именно заключается их проблема, и стараются решить ее, максимально эффективно помогая себе.

12. Чувство отдельности

Те, кто обладает этой способностью, понимают, что другие — совершенно отдельные личности, со своими особенностями, личностной и психологической структурой. Им легче дается осознание, что иногда обида на чьи-то слова и поступки бывает вызвана скорее их личным, персональным опытом и личностными особенностями, а не желанием другого человека нанести обиду.

13. Гибкость в использовании механизмов психологической защиты в соответствии с обстоятельствами.

14. Баланс между ориентированностью на себя и ориентированностью на социум, на близких. Важно быть собой, заботиться о собственных интересах, но не забывать учитывать при этом интересы других.

15. Чувство витальности.

Способность к энтузиазму, к производству смыслов. Без этой способности человек может быть "нормальным", но не быть живым.

16. Способность принимать то, что мы не можем изменить

Уметь искренне и честно грустить в связи с тем, что невозможно изменить. Принимать ограниченность своих возможностей и оплакивать то, чего бы нам хотелось иметь, но не получается.

Профессиональное здоровье

- функциональное состояние человека по физическим и психическим показателям с целью оценки его способностей к определённой профессиональной деятельности, а также устойчивость к неблагоприятным факторам, сопровождающим эту деятельность.



Круг здоровья



Будьте здоровы сегодня, завтра и всегда!