



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ



ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ -

**ЭТО СОСТОЯНИЕ БЛАГОПОЛУЧИЯ,
ПРИ КОТОРОМ ЧЕЛОВЕК**

РЕАЛИЗУЕТ СВОЙ ПОТЕНЦИАЛ,

**СПРАВЛЯЕТСЯ С ЖИЗНЕННЫМИ
СТРЕССАМИ,**

ПРОДУКТИВНО РАБОТАЕТ

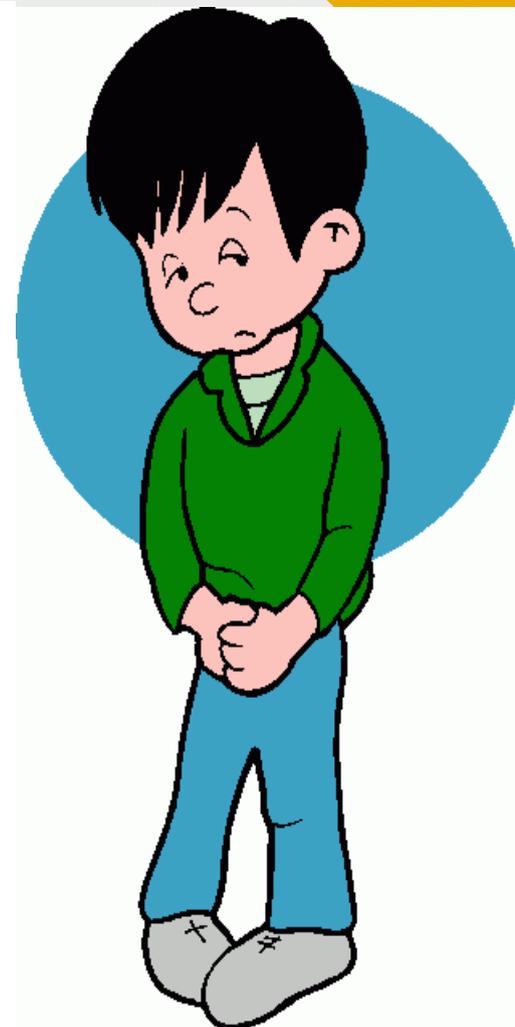
ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК

- АДЕКВАТНО ОЦЕНИВАЕТ РЕАЛЬНОСТЬ
- ПРОЯВЛЯЕТ ИНТЕРЕС К ОКРУЖАЮЩЕМУ МИРУ
- СОГЛАСОВЫВАЕТ СВОЁ ПОВЕДЕНИЕ С УСЛОВИЯМИ СРЕДЫ
- СПОСОБЕН К САМОАНАЛИЗУ И РЕФЛЕКСИИ



ПРИЗНАКИ ПСИХИЧЕСКОГО НЕЗДОРОВЬЯ

- УХОД ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ
- ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК
- ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ
- УТРАТА ВЕРЫ В СЕБЯ
- ВРАЖДЕБНОСТЬ К ОКРУЖАЮЩИМ
- ПАССИВНОСТЬ



ПОЧЕМУ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ВАЖНО?

- ТЕСНАЯ СВЯЗЬ МЕЖДУ ПСИХИКОЙ И ФИЗИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ ЧЕЛОВЕКА: СТРЕСС И ТРЕВОГИ ПРИВОДЯТ К НАРУШЕНИЮ СНА И ОСЛАБЛЯЮТ ИМУННУЮ СИСТЕМУ
- ТЕ, КТО ЗАБОТЯТСЯ О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ, ДОСТИГАЮТ БОЛЬШИХ УСПЕХОВ В КАРЬЕРЕ И БОЛЬШЕ ЗАРАБАТЫВАЮТ
- ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПОЗВОЛЯЕТ ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВУЮ АТМОСФЕРУ В СЕМЬЕ И ПРАВИЛЬНО ВОСПИТЫВАТЬ ДЕТЕЙ
- ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ РЕЖЕ НАРУШАЮТ ЗАКОН
- ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЕ ЛЮДИ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ, ЧЕМ ЛЮДИ С РАССТРОЙСТВАМИ

МИФЫ И ФАКТЫ О ДЕПРЕССИИ

МИФЫ

- **Депрессия – это не медицинская проблема.**



ФАКТЫ

- **Депрессия — очень серьезное заболевание, которое влияет на психическое и физическое здоровье людей. Существует немало генетических и биологических факторов, которые могут влиять на развитие депрессии.**

МИФЫ И ФАКТЫ О ДЕПРЕССИИ

МИФЫ

- Любой, у кого хватает силы воли, может преодолеть депрессию.



ФАКТЫ

- Это невозможно. Так же опрометчиво было бы утверждать, что усилием воли можно вылечить болезни сердца. Депрессия не признак слабости. Это заболевание, вызванное изменениями в химических реакциях мозга или нарушением его функций из-за экологических и/или биологических факторов.

МИФЫ И ФАКТЫ О ДЕПРЕССИИ

МИФЫ

- **Депрессию нельзя вылечить.**



ФАКТЫ

- **Депрессия хорошо поддается лечению, и 80% людей, которые прошли курс лечения у врача, чувствуют облегчение. Эффективное лечение обычно заключается в разговорах с врачом о вашей жизни и об обстоятельствах, которые, возможно, вызвали вашу депрессию. Многим людям выписывают также антидепрессанты, которые стабилизируют химический дисбаланс в процессах головного мозга.**

МИФЫ И ФАКТЫ О ДЕПРЕССИИ

МИФЫ

- **У детей не может быть депрессии.**



ФАКТЫ

- **К сожалению, депрессиям «все возрасты покорны». Причем именно в детском и в пожилом возрасте депрессии обычно проявляются атипично и поэтому выявить их особенно сложно. У детей депрессии часто проявляются в нарушении поведения, у пожилых – в жалобах на физическое самочувствие. Депрессия нередко развивается у детей после психологической травмы.**