Психическое здоровье (ментальное здоровье)— это 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.

Психическое здоровье является основой благополучия и эффективного функционирования для человека и для сообщества.

Критерии психического здоровья:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам;
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Один из основных показателей психического здоровья и важный индикатор благоприятного функционального состояния организма в целом - это высокая умственная работоспособность

Рекомендации врачей как быть счастливым на своей работе:

Просыпайтесь раньше

«Когда ты просыпаешься, ты каждый раз заново появляешься из ниоткуда. И всё остальное точно так же». Виктор Пелевин

Хорошо одевайтесь

«Ваша одежда – это способ преподнести себя миру, особенно сейчас, когда общение становится таким быстрым».

Оставляйте ваши личные проблемы дома

«То есть, ты хочешь сказать, что у тебя есть проблема, которая полностью твоя проблема, но ты хочешь, чтобы твоя проблема стала моей проблемой, проблема в том, что это не моя проблема». Д-р Перри Кокс

Будьте дружелюбны

«Добрые слова кратки и легко произносимы, но их отголоски поистине безграничны». Мать Тереза

Организуйте своё рабочее место в своём вкусе

«Секрет счастья состоит не в том, чтобы делать те вещи, которые любишь, а в том, чтобы любить те вещи, которые делаешь». Георг V

Будьте физически активны

"Физкультура продлевает жизнь на пять лет, но эти пять лет нужно провести в спортзале». М.Жванецкий

Делайте перерывы в работе

«Если ты не можешь найти время для отдыха, тебе очень скоро придется найти время для лечения». Джон Уэйнмейкер

Избегайте многозадачности

«Сосредоточьте все свои мысли о работе. Солнечные лучи не жгут, пока не сфокусированы в одной точке». Александр Грэм Бел

Питайтесь во время

«Между хорошим обедом и долгой жизнью только та разница, что за обедом сладкое подают в конце».

Роберт Льюис Стивенсон

Найдите время для смеха

«Ничто так не сближает людей, как хороший, безобидный смех». Лев Толстой

Найдите смысл в своей работе

«Работа только тогда радостна, когда она несомненно нужна». Лев Толстой

Вознаграждайте себя за хорошо выполненную работу

«Очень хорошо работает метод отказа себе в чем-то любимом. Это может быть плитка шоколада, фисташковое мороженое, компьютерная игра или поход на рыбалку. Отложите удовольствие до той поры, пока вы не окончите работу. И награда покажется вам желаннее. И от рабочего процесса вы будете получать удовольствие. Потому что за ним следует награда». Дмитрий Чернышев

Уделяйте время своим друзьям и семье

«Семья — это место, в котором, как в детской игре, сказав: «чур, я в домике», можно скрыться от самых страшных бед и проблем. Где тебя любят таким, какой ты есть, и не за что-то, а просто ЛЮБЯТ...» интернет

МБДОУ №310 «Детский сад Снегири»

ПАМЯТКА

«Как сохранить психическое здоровье»

подготовила
педагог-психолог Емельянова С.С.

Красноярск 2022г.