

## **Неделя сохранения психического здоровья (в честь Всемирного дня психического здоровья 10 октября).**

Психическое здоровье – это не только отсутствие различных расстройств, но и состояние благополучия, когда человек может противостоять стрессам, продуктивно работать. На протяжении всей нашей жизни многочисленные индивидуальные и социальные факторы могут как защищать, так и напротив, подрывать наше психическое здоровье. Различные индивидуальные психологические и биологические факторы, такие как эмоциональный фон, употребление психоактивных веществ, алкоголя и генетические особенности, могут делать человека более подверженным заболеваниям. Воздействие неблагоприятных социальных, экономических, геополитических и экологических обстоятельств, включая бедность, насилие, неравенство и неблагоприятные социальные условия, также повышает риск возникновения психических расстройств.

Факторы риска могут проявляться на всех этапах жизни, но особенно сильное негативное влияние оказывают те из них, которые возникают в важнейшие для развития человека периоды – особенно в детстве. Предлагаем вам ознакомиться с советами детского психолога.

Однако и во взрослой жизни мы вынуждены преодолевать множество сложных ситуаций, требующих крайнего напряжения душевных и физических сил, и когда этих сил не хватает, мы чувствуем себя беспомощными, как в детстве.

Само по себе чувство беспомощности способно угнетать взрослого человека.

Обращение к близким людям за поддержкой, к сожалению, не всегда эффективно. Дело в том, что одного желания помочь оказывается не достаточно, а «советы» родственников, друзей и знакомых зачастую бесполезны в ситуациях, требующих профессиональных психологических знаний и навыков оказания психологической помощи.

Повлиять на состояние своего физического и психического здоровья можно простыми способами: отказаться от вредных привычек, правильно питаться, соблюдать водный баланс, развивать позитивное мышление.

В случае, если победить такое состояние не получается, стоит обратиться к специалисту: психологу или врачу-психотерапевту. Попытки снять стресс с помощью алкоголя — не решат вашу проблему, а лишь усугубят её. Так как алкоголь угнетает нервную систему, а возникающие на начальных этапах эйфория и возбуждение являются признаками ослабления тормозных механизмов центральной нервной системы. Избыточное потребление алкоголя является причиной высокой смертности, заболеваемости, преступности, травматизма, дорожно-транспортных происшествий и бытового насилия.

**Берегите себя и своих близких!**

## **БЫСТРЫЕ СПОСОБЫ СНЯТЬ СТРЕСС**



**ВЫПЕЙТЕ МЕДЛЕННО МАЛЕНЬКИМИ  
ГЛОТКАМИ СТАКАН ВОДЫ**

**СРОЧНО СМЕНИТЕ ОБСТАНОВКУ: ВЫЙДИТЕ  
В ДРУГОЕ ПОМЕЩЕНИЕ, НА УЛИЦУ, В ПАРК**

**ПОЛЕЗНО ВО ВРЕМЯ СТРЕССА ДВИГАТЬСЯ:  
ДАЖЕ ПРОГУЛКА ВОКРУГ ДОМА ПОМОЖЕТ  
СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ**

**ЕСЛИ ВЫ ДОМА, ВОЗЬМИТЕСЬ ЗА ЛЮБУЮ  
ФИЗИЧЕСКУЮ РАБОТУ - НАЧНИТЕ МЫТЬ ПОЛЫ,  
ГЛАДИТЬ БЕЛЬЕ, ДЕЛАТЬ УБОРКУ**



## **ЗДОРОВОЕ ТЕЛО - ФУНДАМЕНТ БЛАГОПОЛУЧИЯ**

**ВЫСЫПАЙТЕСЬ!  
КАЧЕСТВЕННЫЙ СОН  
ОПРЕДЕЛЯЕТ САМОЧУВСТВИЕ**

**ПИТАЙТЕСЬ ВКУСНО И  
ПРАВИЛЬНО: ЕЖЕДНЕВНАЯ  
НОРМА ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ -  
НЕ МЕНЕЕ 500 Г**

**СНЯТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ НАПРЯЖЕНИЕ  
ПОМОЖЕТ ЛЮБАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА:  
ПРОГУЛКА, БЕГ, ТАНЦЫ, ЙОГА И ТА**





Владимир Петрович  
Анисимов

### Советы психолога: Так что же делать родителю, что бы минимизировать стресс у ребенка?



- ▶ Прислушиваться к своему ребенку, не игнорировать его мнение
- ▶ Обращать внимание на внезапное необычное поведение ребенка
- ▶ Заниматься вместе любимыми видами спорта
- ▶ По возможности, чаще проводить время с ребенком, гулять, играть, посещать культурные и спортивные мероприятия, ходить в туристические походы
- ▶ Увеличить количество позитивной информации, значительно оградить поступление негативных новостей.





Владимир Петрович  
Анисимов

Психолог, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник  
Института психологии РАН, старший научный сотрудник  
Института психологии РАН, старший научный сотрудник

## Советы психолога: от чего стоит оградить ребенка?



### Исключить!

### Почему?

- ▶ Телевизор
- ▶ бесконтрольное пользование интернет-источниками
- ▶ бесконтрольные разговоры взрослых при детях о происходящих негативных событиях в мире
- ▶ Бесконтрольный просмотр телевизионных передач, безумных реклам и новостей, кишащих негативно-стрессовой информацией давно являются хронически стрессовым источником;
- ▶ гаджеты избирательно влияют на подсознание и сознание детей, различные "синие киты" и другие специально подготовленные для детей блоги сегодня приносят только вред психическому здоровью ребенка до 18 лет
- ▶ следует помнить, что сегодня весь фон информационной жизни провоцирует негативные реакции и стрессы; и значит сдержанная реакция взрослых и больше позитивной информации



Владимир Петрович  
Анисимов

Психолог, кандидат психологических наук, старший научный сотрудник  
Института психологии РАН, старший научный сотрудник  
Института психологии РАН, старший научный сотрудник

## Советы психолога: как помочь ребенку перенести стресс?



- ▶ Не игнорировать проблему! Думать, что вырастет и само все пройдет - наивное заблуждение. Не пройдет! Скорее примет скрытые формы проявления и деформации характера.
- ▶ Контролировать свою реакцию: зачастую дети пугаются не от самого источника резкого воздействия, а неадекватной реакции на него самих родителей: резкие вскрики, ругательства и прочие шумные проявления могут усилить негативизм ребенка до недопустимого порога переживания стресса
- ▶ Первичной помощью ребенку будет участие мамы и (или) папы в такой ситуации: прижать к себе ребенка (тактильные прикосновения большинство детей вводят в состояние чувства безопасности)
- ▶ проговорить причины внезапного испуга ребенка и найти способ психологической защиты от такого зла в своем опыте, - способ утешения.
- ▶ Если же симптомы пережитого стресса продолжают проявляться и на завтра/послезавтра, - следует обратиться к хорошему детскому психотерапевту.





Владимир Петрович  
Анисимов

## Советы психолога: стресс у ребенка. Важное.



**Стресс - резко негативное переживание от внезапно сильного воздействия.**

**Стресс может быть и полезным, если он не сильный (индивидуально для ребенка) и непродолжительный.**

**Однако, при сильном воздействии/и хроническом (продолжительном) переживании этого состояния, стресс принимает психосоматические проявления: у ребенка вдруг появляется нервный тик, заикание, недержание мочи, плохой сон...**

**Длительное переживание негативного состояния от внезапно отрицательного фактора воздействия (резкий звук, непереносимо жуткий запах, физически невыносимая боль, злой образ-ужастик) очень опасно для здоровья ребенка.**

Взрослые часто не обращают внимания на такие факторы от того, что сами уже закалены к подобного рода воздействиям и полагают, что ничего страшного для ребенка не произойдет от внезапно пережитого негативизма ребенка.

Ан нет! Для детей -чувствительных, легко ранимых, резкие и сильные воздействия (звуковые, физические, обонятельные, а иногда и вкусовые) носят вредный характер. Родителям таких детей, при наличии, конечно, соответствующего опыта, надо учиться упреждать меру резкого воздействия на ребенка внешних факторов.

Для детей же с сильным типом нервной системы несильные резкие воздействия не принесут большого вреда, скорее выполнят функцию тренировки нервной системы к стрессовым условиям...

Но...!!! Даже для таких детей сильное и резкое негативное воздействие может оказаться причиной серьезных нарушений психоземональной сферы, которые могут проявляться как замкнутость, внутренний страх, который ребенок будет бояться демонстрировать, но который необходимо отцу и матери тоже заметить, и принять решение о психотерапевтической помощи....



**10 октября**  
**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ**  
**ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**