***ДО ДНЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ’Я У ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ МІСТА ДНІПРА
(З НАГОДИ ВСЕСВІТНЬОГО ДНЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ’Я)***



**Відповідно до Положення** про психологічну службу у системі освіти України (наказ Міністерства освіти і науки України від 22 травня 2018 року № 509,зареєстрований у Міністерстві юстиції України 31 липня 2018 року за № 885/32337) метою діяльності психологічної служби є сприяння створенню умов для соціального та інтелектуального розвитку здобувачів освіти, охорони психічного здоров’я, надання психологічної та соціально-педагогічної підтримки всім учасникам освітнього процесу відповідно до цілей та завдань.

 **10 жовтня 2018 року,** з нагоди Всесвітнього дня психічного здоров’я, у закладах освіти міста Дніпра традиційно проводиться **День психологічного здоров’я.**  Метою проведення **Дня психологічного здоров’я** є залучення здобувачів освіти до пізнання власного внутрішнього світу та вміння формувати, корегувати і підтримувати своє психологічне здоров’я, прагнути до самопізнання та пізнання інших, створення позитивного емоційного настрою.

     ***Що включає в себе поняття психологічного здоров'я?***

            Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі його життєдіяльності. Таким чином, з одного боку, воно є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей (дитини або дорослого, вчителя або менеджера, українця або австралійця і т.п.), з іншого боку, забезпечує людині можливість безперервного розвитку протягом усього його життя.  Однак якщо психологічне здоров'я - необхідна умова повноцінного функціонування, то наскільки воно взаємопов'язане з фізичним здоров'ям? Тут потрібно відзначити, що саме використання терміну «психологічне здоров'я» підкреслює неподільність тілесного і психічного в людині, необхідність і того, і іншого для повноцінного функціонування. Більш того, останнім часом виділився такий новий науковий напрям, як психологія здоров'я - «наука про психологічні причини здоров'я, про методи і засоби його збереження, зміцнення та розвитку». В рамках цього напрямку детально вивчається вплив психічних факторів на збереження здоров'я і на появу хвороби. І саме здоров'я розглядається не як самомета, а як умова для самостановлення людини на Землі, виконання ним своєї індивідуальної місії. Тому, спираючись на положення психології здоров'я, можна припустити, що саме психологічне здоров'я є передумовою здоров'я фізичного.

 Якщо скласти **узагальнений «портрет» психологічно здорової людини**, то можна отримати наступне. Психологічно здорова людина - це насамперед людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і пізнає себе і навколишній світ не тільки розумом, а й почуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає сама себе і при цьому визнає цінність і унікальність оточуючих його людей. Така людина покладає відповідальність за своє життя насамперед на саму себе і витягує уроки з несприятливих ситуацій. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. ЇЇ життєвий шлях може бути не зовсім легким, а іноді досить важким, але вона прекрасно адаптується до швидко змінюваних умов життя. І що важливо - вміє перебувати в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра.

 Таким чином, можна сказати, що ключовим словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». І насамперед це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними і інтелектуальними, тілесними і психічними і т.п. Але це також гармонія між людиною і оточуючими її людьми, природою космосом. При цьому гармонія розглядається не як стан, а як процес. Відповідно можна говорити про те, що психологічне здоров'я являє собою динамічну сукупність психічних властивостей людини, які забезпечують гармонію між потребами індивіда та суспільства, які є передумовою орієнтації особистості на виконання своєї життєвої задачі.

*Існують рівні психологічного здоров'я :*

            До вищого рівня психологічного здоров'я - креативного - можна віднести людей із стійкою адаптацією до середовища, наявністю резерву сил для подолання стресових ситуацій і активним творчим відношенням до дійсності, наявністю творчої позиції. Такі люди не потребують психологічної допомоги.
            До середнього рівня - адаптивного - віднесемо людей, в цілому адаптованих до соціуму, проте мають декілька підвищену тривожність. Такі люди можуть бути віднесені до групи ризику, оскільки не мають запасу міцності психологічного здоров'я і можуть бути включені в групову роботу профілактично-розвиваючої спрямованості.

            Нижчий рівень - це дезадаптивний, або асимілятивний – акомодативний. Асимілятивний стиль поведінки характеризується насамперед прагненням людини пристосуватися до зовнішніх обставин на шкоду своїм бажанням і можливостям. Неконструктивність його проявляється в його ригідності, в спробах людини повністю відповідати бажанням оточуючих.  Людина, що вибрала акомодативний стиль поведінки, навпаки, використовує активно-наступальну позицію, прагне підпорядкувати оточення своїм потребам. Неконструктивність такої позиції полягає в негнучкості поведінкових стереотипів,  віднесені до даного рівня психологічного здоров'я, потребують індивідуальної психологічної допомоги.
Безумовно, для надання допомоги людям, для ефективної організації психологічного консультування та корекції необхідно визначити фактори ризику порушення психологічного здоров'я та оптимальні умови його становлення.

**Бережіть своє здоров’я та здоров’я ваших дітей!**

***З повагою, психологічна служба міста Дніпра***