**10 жовтня 2017 року – день психічного здоров’я**

**у закладах освіти міста Дніпра**

з нагоди Всесвітнього дня психічного здоров’я

 У своєму прагненні до щасливого життя, людина передусім занепокоєна своїм здоров’ям, щоденним самопочуттям, бо з ним вона пов’язує всю програму своєї діяльності і плани успішного майбутнього в соціумі.

Людина – найвищий продукт земної природи. Але для того, щоб насолоджуватися скарбами природи, вона має бути здоровою, сильною та розумною.

В Україні **Всесвітній день психічного здоров'я** відзначають з 1992 року. Він створений, щоб привернути увагу до цієї проблеми та скоротити поширення депресивних розладів, шизофренії, хвороби Альцгеймера, наркотичної залежності, епілепсії та розумової відсталості.
Адже, згідно статистики в Україні 1,2 млн. жителей (це більше 3 % всього населення) страждає психічними розладами і цей показник з кожним роком зростає. Вже котрий рік поспіль Україна займає перше місце за кількістю психічних розладів у Європі – майже 2 мільйони українців щороку стають пацієнтами психіатричних лікарень.

Найважливіше, що втрачає людина через нервово-психічні розлади – це працездатність*.* Інвалідизація від психічних захворювань вийшла на друге місце серед інших захворювань.
За прогнозами фахівців до 2020 року психічні розлади увійдуть до першої п’ятірки хвороб, які лідируватимуть за кількістю людських працевтрат, пов’язаних з цими захворюваннями. Психічні розлади обженуть у цьому плані навіть серцево-судинні захворювання, які нині традиційно тримають пальму першості у структурі захворювання населення земної кулі. Це прогнози Всесвітньої організації охорони здоров’я.

Одним з **головних завдань, які стають перед психологічною службою школи**, є збереження фізичного та психологічного здоров’я дитини, розвиток творчих здібностей, формування навичок самосвідомості та самореалізації особистості.

**День психологічного здоров’я** проводиться з метою залучення учнів школи 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.

     Цього дня проводяться заходи, що охоплюють різні види діяльності: тренінг, психологічні вправи, розвивальні вправи, експрес інформаційно-консультативні заходи (бесіди, анонімні питання «Скринька довіри»), творчі завдання учнів (презентації та доповіді).

Що ж ми розуміємо під терміном „психічне здоров’я”.

У матеріалах Всесвітньої федерації психічного здоров'я термін «психічне здоров'я» не зводиться до психіч­них розладів, які є предметом психіатрії.

Ось деякі положення щодо психічного здоров'я.

*«Психічне здоров'я — це набагато більше, ніж просто відсутність психічних захво­рювань.*

 *Психічне здоров'я - це те, що ми всі бажаємо мати, причому незалежно від того, чи знаємо ми, що це таке, чи ні. Коли ми говоримо про ща­стя, духовний спокій, радість або задоволеність, ми говори­мо про психічне здоров'я.»*

Поняття *психічне здоров'я* охоплює шляхи гармонізації людини, її бажання, амбіції, здібності, ідеали, почуття і свідомість. Багато ступенів психічного здоров'я, яке мож­на визначити на підставі та­ких показників:

* як Ви ставитеся до себе;
* як Ви ставитеся до інших;
* як Ви справляєтеся з потребами життя».

***Серед основних показників психічного здоров'я можна***

***виокре­мити такі:***

в емоційній сфері — позитивно-емоційний стан, подолання негативних емоцій, у тому числі й руйнівних (страх, гнів, заздрощі, жадібність), емоційна стабільність (самовладання), вільне виявлення емоцій, їх адекватність, оптимальне самопочуття;

в інтелектуальній сфері — здатність концентрувати увагу, утримувати інформацію в пам'яті, вміння логічно мислити, виявляти творчість, активність у пізнавальній діяльності;

 у мотиваційно-особистісній сфері — адекватний рівень домагань, адекватна самооцінка, особистісна автономія, самоповага, самоконт­роль, сформованість вольової сфери, цілеспрямованість, активність, позитивна мотивація життєдіяльності, поведінки та взаємин, адекват­не сприйняття навколишнього світу та самого себе.

За твердженням Г. С. Никифорова, існують і певні

***ознаки психічного нездоров'я****,* серед яких найбільш вірогідними є такі:

* відсутність уміння логічно мислити,
* категоричність (стереотипність) мислення;
* емоційна неврівноваженість,
* афективна «тупість»,
* злість,
* ворожість,
* підвищена тривожність тощо.

 *Серед особистісних властивостей можна виділити*:

* неадекватність самооцінки (нереально висока або низька),
* зневіра у власних можливостях,
* уникнення відповідальності за себе,
* втрата само­контролю або наявність гіперсамоконтролю,
* послаблення волі.

Нині, за різними даними, до 60 % дітей, які вступають до школи, мають психосоматичні порушення, зростає кількість психоневрологічних захворювань, значна кількість дітей перших класів потребує уваги шкільного психолога. Психіка дітей молодшого шкільного віку особливо вразлива, піддається негативному впливу оточення, тому особливого значення набуває проблема навчальної психогігієни, забезпечення гуманістичних взаємин у педагогічній взаємодії, відповідності навчального навантаження, змісту матеріалу віковим та індивідуальним особливостям дітей певного віку.

З першого дня перебування учня у школі він потрапляє у типові ситуації, які викликають так званий «шкільний стрес»: напружене очікування початку уроку та його закінчення, невизначеність свого стану, невідомі стосунки, нові рівні спілкування, постійне напруження вдома. Під час уроку в учня з'являються нові переживання: страх задачі (як зустріч з невідомим за відсутності навичок розв'язування); страх загрози як неможливості змінити очікувану негативну ситуацію; страх наслідків дій, що можуть не збігтися з очікуваннями вчителя.

Дослідження свідчать, що підвищення психічної тривожності учня іноді пов'язане з нерозумінням змісту навчального матеріалу. Навіть незрозуміле для учня слово стає «пусковим механізмом» формування дискомфортного стану.

Нерідко такі стресові ситуації накопичуються й переростають у хронічний дистрес.

Залежно від рівня енергопотенціалу особистості, реакція на стрес у дітей різна. Одні діти починають працювати інтенсивніше, інші стають пасивними, однак у всіх випадках можливий розвиток хронічних психічних порушень, фізичні захворювання.

Збереження фізичного і психічного здоров'я молодого покоління — одне з найважливіших завдань нашого суспільства і насамперед системи освіти. Утім, здоров'я як фізичне, так і психічне, залежить від багатьох чинників: соціальних та економічних умов, сімейних стосунків, — значну роль у вирішенні цього завдання відіграють педагоги, медики, психологи.

***Причинами порушення психічного здоров'я*** *дитини можуть бути такі чинники:*

* емоційно нестабільний стан майбутньої мами в період вагіт­ності та наявність стресових ситуацій; небажаність дитини або невідпо­відність статі новонародженого бажанням батьків;
* аномальний, травматичний перебіг пологів, травмування певних відділів нервової системи немовляти; біологічна і соціальна незрілість батьків;
* суспільно-економічне становище, перехідна кризова ситуація, напруженість життя, прискорення його ритму — як результат відчуття невизначеності, страху перед майбутнім у значної частини населення, стресові стани та емоційні перевантаження;
* низький рівень психологічної культури батьків, переважання невротичних станів, що спричиняє появу у дітей почуття страху і тривож­ності; відсутність у поведінці дорослих гнучкості та доброзичливості; не­задовільний стан сімейних взаємин;
* недостатня особистісна самореалізація дитини, дискомфорт у міжособистісних взаєминах з членами сім'ї, з ровесниками та педагогами;
* раннє навчання та його невідповідність психічним та віковим можливостям дітей; завищені навчальні вимоги, надмірна інформа­тизація, абстрактність та відірваність знань від життя.

***Для усунення наслідків стресового стану і психічної перенапруги використовують антистресові програми поведінки****:*аутотренінги, раціональне харчування, фізичні навантаження, йогу, медитацію, народні засоби, духовне очищення тощо.

1. Аутотренінг. Як система прийомів свідомої психічної саморегуляції людини аутотренінг передбачає щоденне (4-6 разів по 5-10 хв) повторення словесних формул, спрямованих на заспокоєння і розслаблення певних частин тіла

2. Раціональне харчування. Продуктами, що посилюють несприятливий вплив стресових ситуацій, є рафінований цукор, концентрати супів, цукерки, солодощі, десерти і підсолоджені безалкогольні напої. Сприяють зняттю стресового стану - сирі овочі, фрукти, ягоди, городина, волоські горіхи, мед, натуральні соки.

3. Фізичні навантаження. Подоланню стресу сприяють оздоровлювальні пробіжки, плавання, ходьба на лижах, веслування, ритмічна гімнастика за нормальних фізичних навантажень.

4. Йога. Для подолання психічно-нервового збудження і досягнення розслаблення практикують вправи йоги - духовної практики, системи фізичних, психічних вправ, спрямованих на досягнення найвищого блага самопізнання, самозаглиблення, цілковитого звільнення свідомості від впливів зовнішнього світу.

5. Медитація. Поліпшує емоційний стан медитації - розумова діяльність, метою якої є спрямування психіки людини до самозаглиблення, зосередженості, самопозбавлення від емоційних проявів, відчуженості від зовнішніх об'єктів. З-поміж багатьох методів найпростішим і доступним є розслаблене сидіння на стільці протягом 15 хв. з покладеними на коліна руками і повернутими вверх долонями, при чому думки спрямовані у Космос.

6. Народні засоби. Протягом тисячоліть людина емпірично з'ясувала, що подоланню нервово-емоційної напруги сприяє вживання настою з кропиви (без обмежень); нервозності - соку з сирого буряка; неврозів - настою з весняних листків берези; депресії і неврастенії - настою з коренів аралії. Використовують і інші рослинні засоби.

7. Духовне очищення. Помітна роль у духовному очищенні належить навколишньому природному середовищу. У межах об'єктивно чистих ландшафтів, віддалених від техногенних інфраструктур, людина «під заряджається» енергією і нейтралізує негативні фактори.

Прогресуючий техногенез пред'являє людині нові випробування щодо адаптації до умов проживання, змушує її використовувати все більше знань і сил для цього. Належна освіченість, доступність медичної інформації, індивідуальна зацікавленість у збереженні або відновленні задовільного стану здоров'я, культура праці та побуту, психічного життя, своєчасне звертання за необхідності до лікаря сприяють гармонізації духовних і фізичних можливостей людини.

***Пам’ятайте , що всі люди потребують підтримки, співчуття та любові.
Ви не самотні!
Поруч є завжди люди, які зрозуміють і допоможуть!
Будьте уважними один до одного. Оберігайте власне психічне здоров’я та пам’ятайте про людей з психічними розладами, які поруч.***