

Консультация для родителей и педагогов по теме: «Здоровье-психофизическая гармония».



Здоровье человека состоит из 4 областей: физическое, эмоциональное, интеллектуальное, духовное.

Существуют два основных признака, по которым можно судить о психическом здоровье человека.

Первый признак – позитивное (хорошее) настроение, в котором находится человек. Основу этого настроения могут составлять следующие не зависимые друг от друга состояния:

- 1) полное спокойствие;
- 2) уверенность в своих силах;
- 3) вдохновение.

Второй признак – высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен (без серьезных последствий для здоровья) выходить из различных ситуаций, связанных с переживанием тревоги, страха, неудачи.

Уровень психических возможностей, с одной стороны, связан с наследственными факторами – с особенностями нервной системы человека. Так, одни люди по своей природе очень возбудимы и поэтому сильно подвержены нервным срывам, а другие, наоборот, мало волнуются и быстро выходят из негативного психического состояния. С другой стороны, психические возможности зависят от умения человека управлять своими состояниями и поведением, несмотря на различные отрицательные

воздействия. Способность управлять своей психикой является ведущим показателем психического здоровья.

Для того, чтобы быть психически здоровым человеком, необходимо научиться поддерживать психическое благополучие своего организма. В основе этого лежит биологическая потребность организма в психическом равновесии и восстановлении психических сил, благодаря которым человек на подсознательном уровне включается в процесс психосаморегуляции. В том случае, если не удастся справиться с длительным стрессовым воздействием у человека происходит истощение психических возможностей и могут возникать различного рода нервно-психические расстройства (неврозы).

Философское определение жизни заключается в рассмотрении ее как непрерывного движения материи во всех видах.

Стрессовые состояния переживаются значительно легче, если нервно-психическое напряжение регулярно переводится в физическую активность.

Недостаток движений – одна из основных причин, по которым человек становится вялым и сонным или же нервным и раздражительным. Хорошим способом выхода накопившегося напряжения считаются занятия спортом.

При хороших физических нагрузках вместе с дыханием и потом в организме сгорают и выводятся из него биохимические шлаки, возникающие в результате переживания негативных эмоций.

Здоровье можно сохранить двумя путями. Первый из них связан с поддержанием гомеостаза организма.

Второй принцип сохранения здоровья связан с механизмами адаптации, когда организм активно приспосабливается к изменяющимся внешним условиям и повышает свою устойчивость в процессе целенаправленной подготовки к предстоящим трудностям.



Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя "душе лениться".

Литература:

Петрушин В.И. Неврозы большого города. – М.: Академический проект, 2004. – 368 с.

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье регуляция психики. – СПб.: «Детство-пресс», 2003. – 96 с.

При подготовке использованы материалы Гуляевой В.Б.