Донецький обласний палац дитячої та юнацької творчості

ЗБЕРЕЖЕННЯ ЕМОЦІЙНОЇ РІВНОВАГИ

АЛІНА АХАНКІНА

ПРАКТИЧНИЙ ПСИХОЛОГ

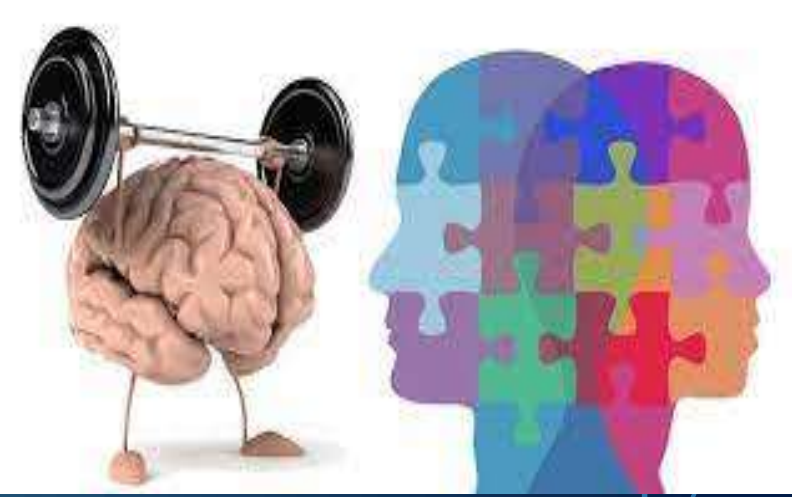
ВИДИ ЗДОРОВ'Я

Здоров'я

- *фізичне*
- *психічне*
  - *інтелектуальне*
  - *емоційне*
- *соціальне*

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – СТАН ДУШЕВНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ , АДЕКВАТНЕ СТАВЛЕННЯ ДО НАВКОЛИШНЬОГО СВІТУ, ВІДСУТНІСТЬ ХВОРОБЛИВИХ ПСИХІЧНИХ ЯВИЩ.

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я – СТАН БЛАГОПОЛУЧЧЯ, ЗА ЯКОГО ЛЮДИНА МОЖЕ РЕАЛІЗУВАТИ СВІЙ ПОТЕНЦІАЛ, СПРАВЛЯТИСЯ ЗІ ЗВИЧАЙНИМИ ЖИТТЄВИМИ ТРУДНОЩАМИ ТА СТРЕСАМИ , ПРОДУКТИВНО Й ПЛІДНО ПРАЦЮВАТИ, А ТАКОЖ РОБИТИ ВНЕСОК У ЖИТТЯ СВОЄЇ СПІЛЬНОТИ.



Психологічне благополуччя (душевний комфорт) – злагодженість, психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги.

ЕМОЦІЙНЕ РЕАГУВАННЯ - ЕМОЦІЙНІ ПЕРЕЖИВАННЯ, ЩО СУПРОВОДЖУЮТЬ ЖИТТЄДІЯЛЬНІСТЬ ЛЮДИНИ.

ПОЗИТИВНЕ ЕМОЦІЙНЕ РЕАГУВАННЯ ПЕРЕЖИВАЄТЬСЯ ЯК:

- БЛАЖЕНСТВО – НАСОЛОДА;
- РОЗКІШ;
- ЕКСТАЗ;

НЕГАТИВНЕ ЕМОЦІЙНЕ РЕАГУВАННЯ ПЕРЕЖИВАЄТЬСЯ ЯК:

- НЕЗАДОВОЛЕННЯ;
- НЕСПОКІЙ;
- СТРАХ.

СТАДІЇ ЕМОЦІЙНОГО РЕАГУВАННЯ:

- ЗАПЕРЕЧЕННЯ;
- ГНІВ;
- ТОРГ;
- ВІДЧАЙ/ДЕПРЕСІЯ;
- ПРИЙНЯТТЯ

ЩО ЗБИВАЄ НАС ІЗ ЕМОЦІЙНОЇ РІВНОВАГИ

- ТРИВОЖНА ІНФОРМАЦІЯ ;
- РОЗГУБЛЕНІСТЬ ;
- СОЦІАЛЬНА НЕВИЗНАЧЕНІСТЬ;
- ПОЛІТИЧНА НАПРУГА ;
- СТРАХ ЗА ВЛАСНЕ МАЙБУТНЄ ТА СВОЇХ БЛИЗЬКИХ;
- ЗОВНІШНІЙ ТИСК.

ОЗНАКИ ЕМОЦІЙНОЇ ЗДОРОВОЇ ЛЮДИНИ :

- ПРИСТОСУВАННЯ Й АДАПТАЦІЯ ДО РІЗНОМАНІТНОГО СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО ОТОЧЕННЯ;
- ДБАЙЛИВЕ СТАВЛЕННЯ ДО ВЛАСНОГО ЗДОРОВ’Я;
- ВІДЧУТТЯ ЦІННОСТІ ЖИТТЯ;
- СПІВЧУТТЯ ДО ОТОЧУЮЧИХ І ТУРБОТА ПРО НИХ;
- БЕЗКОРИСЛИВІСТЬ;
- ЗДАТНІСТЬ ДО ГЛИБОКИХ ПОЧУТТІВ В ОСОБИСТИХ СТОСУНКАХ;
- УМІННЯ КОНТОРОЛЮВАТИ СВОЇ ДУМКИ.

ВПЛИВ ЕМОЦІЙ НА ФІЗИЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Емоційні хвилювання завжди супроводжуються більш-менш глибокими ***змінами діяльності нервової системи, серця, дихання***. Залежно від сили і тривалості емоцій, особливо якщо вони негативні, реакція організму може супроводжуватися суттєвими розладами структури та функції внутрішніх органів і систем.

ЯК ЗБЕРІГАТИ ПСИХІЧНИЙ БАЛАНС ТА ЕМОЦІЙНУ РІВНОВАГУ

- ***ДОБРИЙ СОН***
- ***ЗБАЛАНСОВАНЕ ХАРЧУВАННЯ***
- ***ЩОДЕННА ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ***
- ***СПІЛКУВАННЯ***
- ***РОБИТИ СОБІ ПРИЄМНО***
- ***РЕЛЕВАНТНЕ ВІДНОШЕННЯ ДО ІНФОРМАЦІЇ***