



# ПСИХОЛОГИЯ

Октябрь

2015

10 октября –

День психического здоровья

Сам себе психолог - это как сам себе стоматолог. Больно, неудобно и чревато осложнениями... (народная мудрость)

## Дрогой колледж, с Юбилеем!!!

Он стал вторым домом для нас,  
Он встречал много радостных глаз,  
В нем сказано много нужных фраз  
И я напишу свой первый рассказ.  
Я знаю не много  
Ведь я здесь не долго,  
Но впечатлений хороших  
Уж много.  
Почти век живет  
Славный наш Дом  
И много талантов  
Выпустил он.  
Здесь кто-то читает,  
Кто-то поет,  
Кто-то рисует,  
А кто просто жжет.  
Насыщенной жизнью  
Дом наш живет,  
Другим учреждениям  
Пример подает.  
В любую погоду,  
В дождь или снег  
Двери его открыты для всех,  
Здесь вам всегда рады  
И вам здесь помогут.  
Вам здесь укажут верно дорогу.

Здесь много друзей,  
Что поддержат тебя,  
Учителя  
Помогут всегда.  
Осмелюсь ответить  
Я без труда,  
Что самые лучшие учителя  
Работают в Константиновском КПК.  
Но вот и настал  
Час обещать  
Что мы постараемся  
Не огорчать,  
Хорошие отметки  
В КПК получать.  
Ну а теперь  
Пора поздравлять,  
Желаю колледжу  
Лишь процветать,  
Ненастий не знать,  
Побольше мечтать,  
Чтоб вскоре мечты  
Эти в жизнь воплощать  
И трудами своими  
Всех восхищать.

Студентка 1 «К» курса  
Владимирова Вера.



## **О Всемирном дне психического здоровья**



По инициативе Всемирной федерации психического здоровья 10 октября, начиная с 1992 года, официально признано Всемирным днем психического здоровья.

Впоследствии День психического здоровья стал отмечаться ежегодно и был введен в перечень всемирных и международных дней, отмечаемых ООН.

Целью проведения этого дня является повышение осведомленности населения всех стран о проблемах психического здоровья и мобилизация усилий специалистов медицинских, социальных, юридических, общественных организаций и служб в поддержку психического здоровья.

Ежегодно Всемирный день психического здоровья посвящается какой-либо определенной проблеме. Так, ведущими темами последних лет стали: «Нет здоровья без психического здоровья» (2010г.), «Важное действие: инвестирование в психическое здоровье» (2011г.), «Депрессия: глобальный кризис» (2012г.), «Психическое здоровье и пожилые люди» (2013г.), «Жизнь с шизофренией» (2014г.).

Тема Всемирного дня психического здоровья 2015 года – «Психическое здоровье и достойная жизнь».





## **П**СИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ —

это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

## **Б**ЫТЬ ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВЫМ ЭТО:

- ☞ Жить настоящим.
- ☞ Быть открытым своим эмоциям и чувствам.
- ☞ Жить творчески; каждый сам себе режиссёр.
- ☞ Воспринимать любую ситуацию как полезный опыт собственной жизни.
- ☞ Открывать себя в новой деятельности, не боясь неудач. Ковчег был создан любителем, а профессионалы построили Титаник.
- ☞ Принимать на себя ответственность за всё происходящее с вами.
- ☞ В общем, если хочешь быть счастливым — будь им! (Козьма Прутков).

## **К**РИТЕРИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ:

- ☞ осознание себя полноценно функционирующей личностью в жизни современного общества.
- ☞ чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
- ☞ критичность к себе и своей собственной психической деятельности и ее результатам.
- ☞ адекватное реагирование на происходящее в окружающем мире.
- ☞ способность управлять своим поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.
- ☞ способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
- ☞ способность изменять поведение в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.





# Советы психолога

Психическое здоровье является важным компонентом счастливой и успешной жизни. И чтобы поддерживать его на высоком уровне, необходимо следовать простым советам, схожим с мытьём рук для соблюдения личной гигиены. Рассмотрим 11 таких советов, которые могут упростить жизнь и сделать вас более эмоционально устойчивым и психически здоровым.

1. **Делайте одновременно только одну вещь.** Человеческий мозг способен сосредоточиться только на одной вещи в один период времени. Те, кто делает несколько вещей одновременно, на самом деле переключаются с одной на другую много раз подряд, что уменьшает эффективность и качество выполнения каждой из них.
2. **Тренируйтесь.** Для поддержания высокого уровня энергии и хорошей физической формы современный человек должен заниматься физическими упражнениями минимум 200 минут в неделю, т.е. 30-40 минут в день. Физические нагрузки напрямую улучшают психическое и эмоциональное состояния человека.
3. **Заведите хобби.** Смена деятельности после работы способствует ментальному отдыху, а активное занятие чем-то, в сравнении с пассивным отдыхом, улучшает качество этого отдыха.
4. **Мечтайте.** Отвлекайтесь от серой действительности яркими мечтами. Тренируйте своё воображение, чтобы лучше понимать, куда вам необходимо двигаться.
5. **Коллекционируйте позитивные эмоции.** В конце дня фокусируйте своё внимание не на проблемах и неудачах, а на положительных моментах и удачных ситуациях. Это изменит вашу призму фокуса и сделает ваши решения, основанные на вашем восприятии, удачно-ориентированными, т.е. ваши решения будут приниматься вами исходя из стремления испытать положительные эмоции, а не избежать отрицательные.
6. **Транслируйте положительные ожидания.** В нашем сознании всегда звучат какие-то мысли. Вам надо научиться контролировать этот поток. Сильные мысли обычно преобладают. Но наше сознание не способно концентрироваться на нескольких мыслях одновременно. Поэтому вместо отчаянных попыток заглушить негативные



7. Установите личные цели. Цели — это самый важный инструмент в нашей жизни. Он способен изменить всю нашу жизнь кардинальным образом. Ставьте цели. Работайте с ними. Учитесь и достигайте. Чтобы была мотивация, должен быть мотив. Цели — это и есть этот мотив.
8. Ведите дневник. Или выражайте себя, свои мысли и эмоции любым другим способом, который вам больше подходит. Танцуйте, рисуйте, пишите стихи, делайте всё, что поможет поделиться вам с этим миром. Такая практика сделает вас внимательнее, увереннее в себе и даже может повысить ваш иммунитет.
9. Юмор. Нельзя относиться к жизни слишком серьёзно, иначе не выжить. Поэтому иногда нужно обращаться к хорошему юмору, чтобы отойти назад и расширить восприятие какой-нибудь ситуации. Однако следует отличать юмор от сарказма. Хорошим юмором нужно делиться с окружающими. Хороший сарказм лучше держать при себе.
10. Помогайте другим. Помогая другими людям, вы помогаете себе. Ведь чем больше успешных людей будет вокруг вас, тем успешнее будете и вы сами. Подумайте над этим.
11. Побалуйте себя. Приготовьте себе вкусную еду, сделайте пенную ванну, купите себе новый велосипед. Радуйте себя чем-то приятным и будьте благодарны сами себе за это.

**Желаю Вам крепкого душевного здоровья!**



*Редактор:*

Алехина А.С., педагог-психолог

*Ответственный секретарь:*

Абозина Г.А., зам. директора по ВР

Адрес колледжа: 347250 Ростовская обл.

г. Константиновск, ул. Калинина 93

Тел. 8(86393)2-39-56. Факс: 8(86393)2-29-22