



# Психично здраве.

## Критерии за психично здраве

---

Доц. С. Цветкова, д.пс

*Здравето* не се определя само като липса на заболяване, а като наличие на социално, психическо и физическо благосъстояние (СЗО).

---

- Здравето е “състояние на физически, психически и социален комфорт, на хармонично саморегулиране на организма и динамично взаимодействие със средата, при което човек се чувства добре, силен и уверен; съвкупност от психо-соматични състояния на човека, които му осигуряват възможност за оптимално функциониране в разнообразни сфери на живота и в различни ситуации”

## *Холистичното здраве* е понятие, което се отнася до човека като цялостен организъм

---


- Холистичното здраве обхваща физическите, междуличностните, психологическите, професионалните и духовните измерения на всеки човек.
- В този смисъл то има интердисциплинарен характер – различните специалисти: лекари, стоматолози, психолози, учители, социолози, духовници, консултанти, стопански ръководители и др. трябва да работят заедно, за да създадат благоприятна и подобаваща за здравето среда.

## Холистичното здраве е продукт на комплексни стратегии.

---

- Осигуряващите услуги се придвижват от модела *“лекар-пациент-рецепта”* към модела *“консултант-клиент-договор”*
- Централен елемент на всички здравни услуги става **собствената отговорност за здравето** – готовност и способност на човека да прилага и поддържа модели на поведение, които способстват за здравето.

- 
- Движението за холистично здраве е към засилване на вътрешния локус контрол, ориентиране на цялостната система на здравеопазване към личността и персоналната отговорност за поддържане на поведение, насочено към съхранение на здравето. Белок и Бреслоу посочват **седем характеристики**, които влияят значимо върху продължителността на живота:

- 
- 
- Три хранения на ден
  - Сутрешна закуска всеки ден
  - Умерени физически упражнения най-малко два пъти седмично
  - Нощен сън между 7-8 часа
  - Неупотреба на цигари
  - Нормално тегло
  - Умерена консумация на алкохол

Ноулс определя пет фактора, които характеризират личността като неспособна да изгради и поддържа правилен жизнен стил, свързан със здравето:

---

- Отричане на смъртта и запазване на силна ориентация към бързи награди;
- Вярата, че природата, смъртта и болестта ще бъдат победени от науката;
- Нежелание да се живее с някои социално-икономически и междуличностни ограничения;
- Депресия;
- Липса на интерес да се спазват предписанията на лекаря.

Акцент е идеята за живот в хармония с природата и превенция на здравословните проблеми

---

## Критерии за психическо здраве:

- Психическото здраве се влияе от *социалната среда и взаимоотношенията в нея* – колектив, семейство, приятелски кръг, принадлежността към политически и религиозни групи и организации.
- Един от съществените критерии за психическо здраве е *психическото равновесие*.



- 
- *Хармонична организация и функциониране на психиката*
  - *Адаптивни възможности*
  - *Саморазвитие, самообогатяване, самоуправление на здравето*  
*самосъзнание* (целенасоченост КЪМ ПОЛОЖИТЕЛНИЯ СМИСЪЛ НА ЖИВОТА, В УНИСОН С ВОЛЯТА, ЕНЕРГИЧНОСТТА, АКТИВНОСТТА, САМОКОНТРОЛА И АДЕКВАТНАТА САМООЦЕНКА).

# Негативни характеристики на личността, КОИТО ПОВЛИЯВАТ ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ:

---

- Зависимост от вредни навици,
- Бягство от отговорност, загуба на вяра в себе си и възможностите си,
- Пасивност (духовно нездраве),
- Безпричинна озлобеност, враждебност, отслабване на висшите и приоритет на нисшите потребности; нелогичност на мислите и постъпките, стереотипност на мисленето, повишена внушаемост, неадекватна самооценка; некритичност на мисленето, конфликтност, враждебност, егоцентризъм, стремеж към власт;
- Личностна дезориентация (загуба на интереси, проблеми в междуличностните контакти, отсъствие на воля за дейност и др.)

# Самоуправление и психическо здраве


---

- Процесът на самоуправление се отнася до възможността на индивида да оказва **съзнателно въздействие и контрол** над протичащите и налични психични процеси, състояния и свойства.
- Психическото самоуправление има съзнателен характер и определена целенасоченост

## Психическото самоуправление включва следните стадии:

---


- определяне на целите за самоуправление,
- контрол над приема и преработката на информацията,
- приемане на решение,
- реализиране на решението и
- контрол върху изпълнението

- 
- 
- Самоуправлението е важно от гледна точка на адекватността на реакциите в конкретната ситуация и приетите цели.
  - Човек със здрава психика не приема решения, които противоречат на собствените му убеждения и социалните изисквания/норми.

## Психологически фактори за дълголетие

---

- 50% от здравето на човека зависи от изградения образ за живота,
- 20% от наследствените фактори,
- 20% - от екологията,
- 10% от медицинската помощ.
- Под “здравия образ на живота” се разбират устойчивите общественно-икономически условия на живот, които удовлетворяват материалните и духовни потребности на човек.

- 
- 
- Здравословният начин на живот се отнася до съвкупността от вътрешни и външни условия на жизнена дейност, комплекса от рационални методи за укрепване на здравето, за хармонично развитие на личността, методи на труда и отдиха.

# Психическото здраве предполага:

---

- хигиена на тялото и психохигиена
- самовъзпитание на духовната сфера
- изграждане на устойчиви нравствени и жизнени позиции
- поддържане на правилен и здравословен начин на живот




За здравето много често се замисляме, когато бива нарушено.

---

**Дълголетните хора** се отличават с духовност, позитивно отношение към живота и надежда за бъдещето.

Характерни са:

- Уравновесеност
- Трудолюбие
- Доброжелателност
- В емоционален план: жизнерадостност, бързо възстановяване след неприятни преживявания, приветлив нрав, оптимизъм, духовно и емоционално равновесие, чувство за хумор, отсъствие на злоба, завист, гняв, спокоен поглед над събитията.

- 
- 
- Разсъдителност, жизнена мъдрост
  - Самоуважение
  - Добри, здрави отношения в семейството
  - Активност, според възрастта – любими занимания
  - Самоконтрол над собствения живот

Сенека:

*“Не е важно дълго ли,  
а правилно ли си  
живял”*

