

10 октября

Всемирный день психического здоровья



Психическое здоровье (ментальное здоровье) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, 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.

Человек реализует себя в обществе только в том случае, если имеет достаточно психической энергии. Важно воспитывать в себе адекватное отношение к конфликтным ситуациям. Умение сохранять выдержку, преодолевать или хотя бы ослаблять отрицательные эмоции даст возможность восстанавливать силы организма.

Всегда необходимо помнить, что дети – существа значительно более эмоциональные и чувствительные, чем взрослые. Поэтому многие трудности ребенка (в учебе, поведении, отношениях с другими людьми) бывают вызваны эмоциональным состоянием, с которым маленький человек пока еще не может справиться самостоятельно.



Будьте внимательными к своим детям, решайте проблемы, как только они возникают, а лучше предупреждайте их появление. Каждому ребенку необходимо, чтобы его ласкали, улыбались ему, разговаривали и играли с ним, любили его и были с ним нежны.

Помните – «Нет здоровья без психического здоровья!».