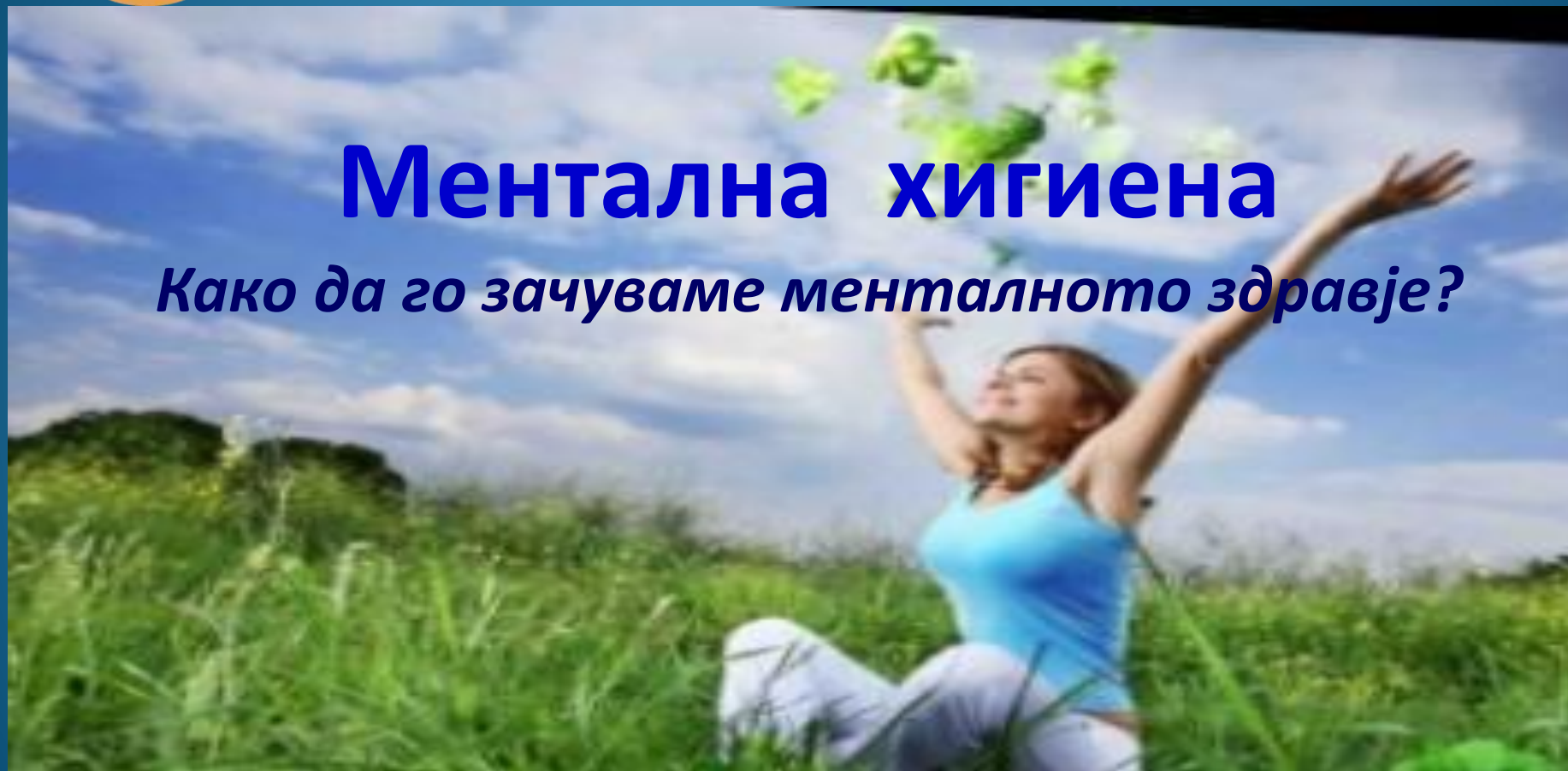




СОУ Гимназија „Добри Даскалов“ Кавадарци  
Наставен предмет: Психологија,  
Гимназиско образование

# Ментална хигиена

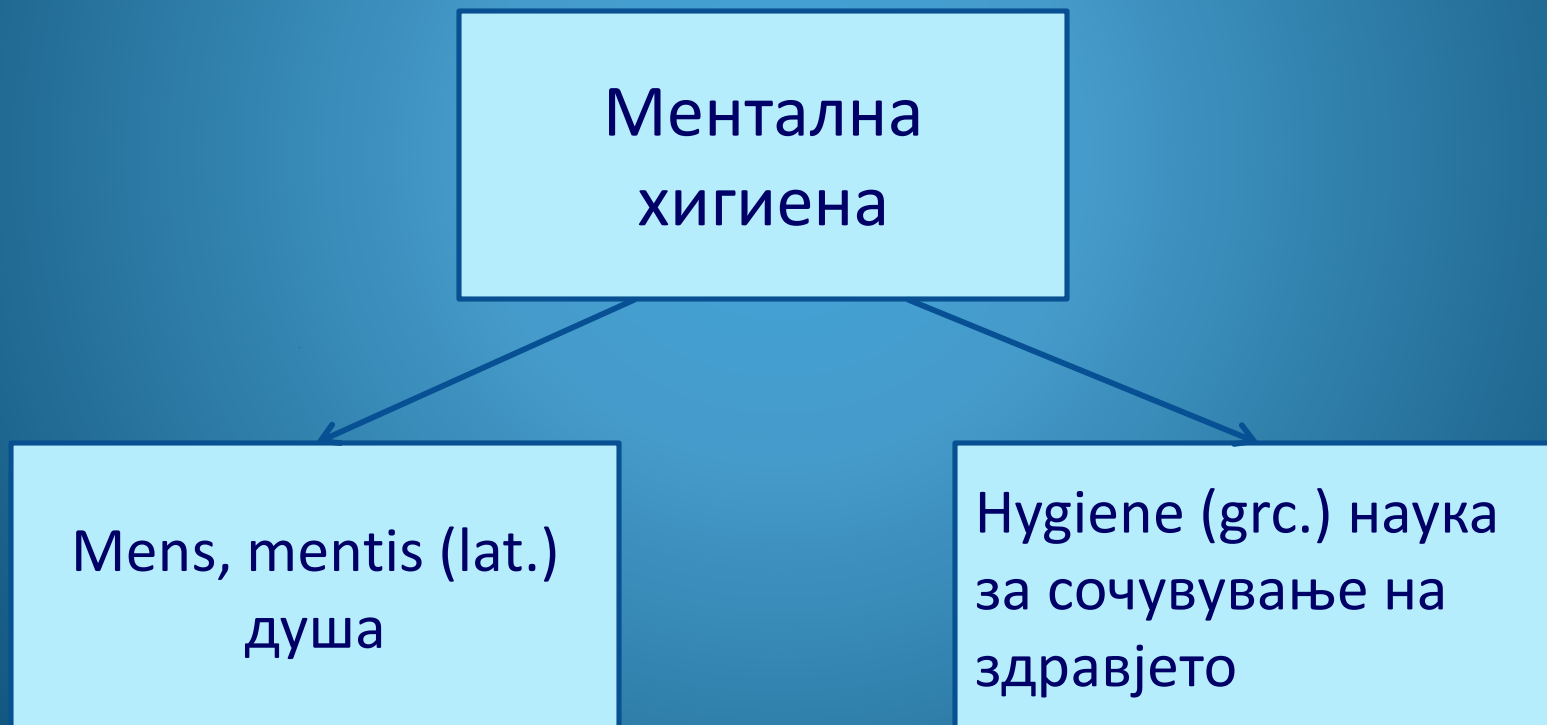
*Како да го зачуваме менталното здравје?*



Изработила: Симона Спанцова, IV-2 клас

Април, 2020 година

*Ментална хигиена е наука што ги проучува проблемите на душевното здравје на луѓето и презема мерки за негово сочуввање.*



Поимот ментална хигиена прв го употребил *William Sweetser* во 1843 година. Исто многу го користел познатиот психолог *William James*, кој се смета за „татко“ на американската психологија.

Менталната хигиена настојува човекот да ги развие оптималните облици на своето лично и социјално однесување и што е можно повеќе да ги искористи своите потенцијални можности.



- *Менталното здравје не е само отсуство на ментално пореметување, туку е состојба на психички мир и задоволство.*
- *Светската здравствена организација менталното здравје го дефинира како состојба на добросостојба во која поединецот ги остварува своите потенцијали, може да се носи со стресот и може да работи продуктивно и да е способен да придонесува во заедницата.*



# Знаци на ментално здравје

Оптимизам

Емоционална  
стабилност

Среќа

Адаптација

Самодоверба

Успешно  
функционирање

Задоволство

Сигурност

# Препораки за одржување на менталното здравје

*Да развиваме здрави животни навики и стилови кои вклучуваат физичка активност.*

Физичката активност го одржува нашето тело во добра форма, го подобрува расположението и ја ублажува анксиозноста и депресијата, едноставно помага да ја исфрлиме негативната енергија.

- Да бидеме физички активни,
- Да ги научиме техниките на правилно дишење,
- Да практикуваме медитација.



# Препораки за одржување на менталното здравје

*Да развиваме здрави животни навики и стилови кои вклучуваат здрава исхрана.*

- Да се храниме здраво,
- Да пиеме многу вода, да избегнуваме алкохол и дрога,
- Да се одмориме и да спиеме доволно.

Недоволното спиење придонесува до пад на интелектуалната ефикасност, раздразливост, промени во емоциите, напнатост, замор...



# Препораки за одржување на менталното здравје

*Да развиваме здрави животни навики и стилови кои вклучуваат квалитетни односи со другите.*

- Да ги прифаќаме другите онакви какви што се,
- Да бидеме толерантни кон другите,
- Да не им го наметнуваме сопствениот стил на живеење,
- Да бидеме во контакти со другите,
- Да разговараме за она што не оптоварува.

Во ситуации кога не можеме да ги исконтролираме негативните чувства да поразговараме со пријатели, со лица кои умеат да сослушаат и имаат емпатија или со стручни лица.





# Препораки за одржување на менталното здравје

*Да реагираме реалистички на фрустрациите кои се составен дел од човековиот живот.*

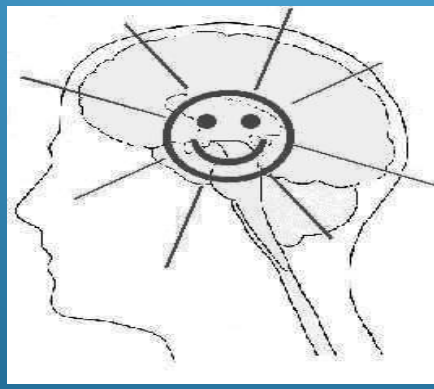
- Да имаме висок праг на фрустрациона толеранција (да можеме да поднесеме непријатност, неудобност...).
- Всушност, една од причините поради кои луѓето не напредуваат е нискиот праг на фрустрациона толеранција.
- Да изградиме реалистичка слика за себе,
- Да се сакаме такви какви што сме,
- Да не тежнееме кон перфекционизам,
- Да не го бараме идеалното туку реалното и можното.



# Препораки за одржување на менталното здравје

*Да ги исполнуваме обврските и да ја прифаќаме убавата страна на животот.*

- Да имаме цели во животот,
- Да го планираме и организираме своето време,
- Да превземаме активности кои ги сакаме,
- Да си испраќаме позитивни мисли и пораки,
- Да бидеме оптимисти,
- Да најдеме време за забава и разонода.



**„Оној момент кога повеќе не сме во можност да ги промениме околностите, повикани сме да се промениме себе“**

**(Viktor Frankl)**

**Да одржиме добро расположение и насмевка на лице!!!**

