

НАПРЯМ 7. ЗАГАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ ТА ПСИХОЛОГІЯ ОСОБИСТОСТІ

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-310-4-49>

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ФУНДАМЕНТАЛЬНА СКЛАДОВА ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ

Васильченко-Держуко К. А.

*аспірантка кафедри психології і педагогіки
Національного технічного університету України
«Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»
м. Київ, Україна*

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я – це стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, впоратися із життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також робити внесок у життя своєї спільноти [1]. Отже, психічно здоровою можна вважати людину, у якої відсутні симптоми та прояви психічних розладів, вона є соціально адаптованою, має відчуття самоповаги, надійності, життєздатності, цілеспрямованості, стійкості, впевненості, зацікавленості, осмисленості, стабільності, проживає гармонічні стосунки, має відчуття довіри, присутнє критичне мислення, тобто може піддавати сумніву пропозиції інших (тобто зберігає гнучкість мислення), присутня самореалізація та цілепокладання. Це не повний список, який характеризує психічно здорову особистість.

Психічне здоров'я людини залежить від ряду чинників, які можуть здійснювати негативний вплив на людину. До яких відносимо труднощі в емоційно-когнітивній сфері: пригнічений або підвищений настрій необґрунтована тривожність, дратівливість або прояви злості до себе та інших, апатія у ставленні до будь-якого виду діяльності, неуважність, знижена концентрація уваги, домінанта негативних думок, що носять нав'язливий характер. Серед соціальних чинників виокремлюємо труднощі у налагодженні і підтриманні комунікації, взаємодії, небажання комунікувати, невміння підтримувати взаємини з оточуючими, конфлікти, присутня залежність (наркозалежність, надмірне споживання алкоголю, медикаментів), апатія у ставленні до будь-якого виду діяльності, знижена працездатність, відсутність життєвих цілей та інтересів, відсутність відчуття задоволення від життя. Наслідком

вищезгаданих порушень є реакції соматичного характеру, на кшталт: хронічна втома, синдром емоційного вигорання, безсоння або пересипання, неможливість відновлення після сну, швидка стомлюваність, можлива зайва активність, що приводить до виснаження; відсутність апетиту, або ж переїдання, як крайнощі – анорексія чи булімія; проблема з травленням, фізичні болі (головні, м'язові, серцеві, кістково-суглобові); рухова загальмованість/надмірна рухова активність; підвищені або знижені сексуальні потреби та ін. І тут, звичайно, мають значення і спадкові чинники, як генетична схильність, тип нервової системи, психотип особистості, когнітивні стилі (індивідуальні способи переробки інформації) тощо [2].

Шлях до досягнення психічного здоров'я індивідуальний у кожної особистості, і залежить від способу життя, соціального середовища, тощо. Вище описані негативні чинники не являють загрози життю людини, якщо мають тимчасовий та короткотривалий вплив на життя особистості, проте якщо проявляється тривалий перебіг вищезазначених симптомів є потреба у отриманні кваліфікованої допомоги. Будь-яка кваліфікована допомога буде розпочинатись з виявлення способу життя особи. Сюди відносяться ритм, інтенсивність життя, рівень фізичного та психічного напруження (фізичні, розумові навантаження); наявність/відсутність перенавантаження (як профілактика вигорання) [2]. Позитивний ефект несе фізична активність, проте варто впроваджувати її поступово, та згідно рекомендацій відповідно до віку та фізичних особливостей, щоб не нашкодити здоров'ю; соціальна активність, розширення кола спілкування відповідно до інтересів; займання улюбленими справами: медитації, прогулянки, відвідування театру, тощо; усвідомлення своїх станів та емоцій; усталений режим дня, відпочинку та сну. Всі ці фактори допоможуть віднайти гармонію та шлях до психічного здоров'я.

Література:

1. Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на період до 2030 року. Режим доступу: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017>
2. Міщиха Л. П., Кулеша-Любінець М. М. Психічне здоров'я як складова особистісного благополуччя. Збірник наукових праць. Харків, 2020. Випуск 1. С. 166–168.