

Научно-исследовательский институт репродуктивного здоровья
детей, подростков и молодежи
ФГБОУ ВО ДонГМУ Минздрава России

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Директор НИИ РЗДПМ ФГБОУ ВО «ДонГМУ» Минздрава
России , внештатный республиканский детский специалист
по акушерству и гинекологии МЗ ДНР, д.мед.н., доцент
каф. акушерства, гинекологии, перинатологии, детской и
подростковой гинекологии **Золото Е.В.**,
Медицинский психолог **Пигорева А.В.**

Донецк, 2023

Всемирная организация здравоохранения

«Здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие»

Факторы влияющие на здоровье ребенка

Среди факторов, влияющих на здоровье ребенка, ведущее место занимают физические, духовные и социальные.

Среди физических факторов наиболее важными являются наследственность и состояние окружающей среды.

Духовные факторы также являются важными компонентами здоровья и благополучия. Это - понимание здоровья как способности к созиданию добра, самосовершенствованию, милосердию и бескорыстной взаимопомощи. Это и создание установки на здоровый образ жизни.

Социальные факторы также значительно влияют на здоровье благополучие каждого. Уровень благополучия, а следовательно, и здоровья в этом случае может быть высоким тогда, когда человек имеет возможность для самореализации, когда ему гарантированы хорошие жилищные условия, медицинское обслуживание и образование.

Что значит быть психологически здоровым человеком?

А. Маслоу выделяет несколько понятий, характеризующих психически здорового человека:

- **человечность;**
- **уверенность в себе;**
- **самообладание;**
- **потребность в знаниях**
- **потребность в самоактуализации**
(самоактуализация – процесс, включающий в себя здоровое развитие способностей детей, чтобы они могли стать тем, кем могут стать, а значит жить осмысленно и совершенно).

Физическое здоровье

Здоровое питание

Экология





Социальное здоровье

Способность общаться с другими без конфликтов, чувствовать себя ответственным за общество, в котором мы живем, работать для этого и быть способным ощущать красоту жизни.



* *Психологическое здоровье*

- **Психологическое здоровье**
характеризует личность в целом
(в отличие от "психического здоровья",
которое имеет отношение к отдельным
психическим процессам и механизмам)



Основу психического здоровья составляет полноценное развитие высших психических функций, психических процессов и механизмов

Основу психологического здоровья составляет развитие личностной индивидуальности.

* Психологическое здоровье

- **Психологическое здоровье относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа. Оно предполагает интерес ребенка к жизни, свободу мысли и инициативу, увлечённость, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску.**

* **Психологическое здоровье**

- ✓ - состояние психического развития ребенка, его душевного комфорта;
- ✓ - адекватное социальное поведение;
- ✓ - умение понимать себя и других;
- ✓ - более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;
- ✓ - умение делать выбор и нести за него ответственность

**Психологическое
здоровье включает
в себя разные
компоненты
жизнедеятельности
и человека:**

- * **Здоровье человека зависит не только от работы его органов. Большое значение имеют различные психологические факторы (влечения, эмоции, чувства), умение управлять своей психикой. Большинство заболеваний связано с утратой человеком своего душевного благополучия.**

Существуют два основных признака, по которым можно судить о психологическом здоровье ребенка:

1. **Позитивное настроение, в котором находится ребенок. Основу составляют такие состояния как:**
 - ✓ **Полное спокойствие**
 - ✓ **Уверенность в своих силах**
 - ✓ **Вдохновение**
2. **Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему ребенок способен выходить из различных ситуаций, связанных с переживанием тревоги, страха.**

* Семья – ресурс здоровья детей

Благоприятный психологический климат,
нравственная атмосфера, сознательное,
ответственное и конструктивное родительское
поведение есть **важнейшие факторы сохранения**



- психологическая коррекция, проводимая индивидуально, или онлайн;
- Семейно - ориентированная терапия;
- участие и внимание родителей;
- полноценный сон;
- регулярная физическая активность;
- адекватное питание .



* Профилактика и коррекция

* Спасибо за внимание!!!

