**Психикалық денсаулық**

Психакалық денсаулық – бұл адамның өз қабілетін іске асыра, өмірлік қиыншылықтарға қарсы тұра және жемісті еңбек етіп, қоғамның дамуына үлес қоса алатындай денінің саулығы.

Адамдар ішімдік пен психикаға белсенді әсер ететін заттарды тұтыну, зорлық пен суицидтік мінез-құлықпен байланысты депрессиялық қорқынышты жағдай деректерінің өсуіне алып келетін күйзеліс факторларының зиянды әсеріне шалдығады. Психикалық мәселелердің дамуына ықпал ететін көптеген әлеуметтік факторлар – жеке адамның рухани зардап шегуінен бастап барлық жергілікті қауымдастық немесе толықтай қоғамға дейін тиетін мәселелер. Бұл себептер түрлі жағдайда және орындарда, оның ішінде оқу орындары, жұмыс орындары және түрлі мекемелерде пайда болуы немесе күшеюі мүмкін.

Қазір психикалық денсаулықты нығайту мен психикалық бұзылыстардың алдын алуға бағытталған араласулар мен тәсілдерді тиісті іске асырған жағдайда олардың тиімді және әлеуметтік-экономикалық, сондай-ақ денсаулыққа қатысты да оң нәтижелер қатарына қол жеткізуге мүмкіндік беретінін көрсететін нақты мәліметтер бар. Мұндай тәсілдер емшектегі балаларға, 6 жасқа дейінгі балалар мен мектеп жасындағы балаларға, сондай-ақ балаларға қатал және немқұрайлы қарау, мінез-құлықтың бұзылуы, зорлық пен агрессиялық, өмірдің кез келген кезеңінде тәуелділікті тудыратын заттарды тұтыну, ата-аналар тарапынан қолдаудың назар болуы, күйзеліс, қорқыныш пен депрессия сияқты мәселелерді шешуге бағытталған шаралар кіреді. Сонымен, мысалы, ата-аналар тарапынан қолдаудың назар болуы, балаларға қатал болу мен емшектегі және ерте жастағы балалардың ата-аналарының психикалық аурулары осы балалардың өмірінің соңғы кезеңдерінде депрессия мен қорқынышты дамытуға әкелуі мүмкін, сонымен қатар болашақ ұрпақтың ата-аналар мен балалар арасындағы берік байланыстар мен әлеуметтік қолдау мұндай қауіптерді азайтуы мүмкін.

Психикалық денсаулықты нашарлататын қауіпті белгілер:

* Өмірге қызығушылықты жоғалту (зауықсыздық), жабырқау;
* Күнделікті істерді орындауда қиналу;
* Қауіпті мінез-құлық;
* Шаршау;
* Ұйқысыздық пен тәбеттің жоғалуы;
* Ішімдік пен есірткіні тұтыну.

Психикалық денсаулықты нығайту туралы кеңестер:

* Өміріңіздің ағымын реттеңіз – жұмыс күнін алдын ала жоспарлаңыз;
* Қарқынды жұмыс уақытын толыққанды демалыспен алмастырып отырыңыз;
* Үнемі спортпен айналысып, табиғатқа шығыңыз;
* Дұрыс тамақтанып, толыққанды демалыңыз (тәулігіне кемінде 7-8 сағат ұйықтаңыз);
* Достарыңызбен және жақындарыңызбен араласыңыз;
* Жақсы көретін ісіңізге уақыт бөліңіз;
* Жиі күліңіз.

Психикалық денсаулық - бұл адамдарға өз өмірлерін тлыққанды және маңызды есептеулерін және қоғамның белсенді және жасампаз мүшесі болуларына мүмкіндік беретін жоғарғы өмір сапасының маңызды құрамы.

Психолог Одокиенко Ю.Г.