

Заняття 7-8. Психологічне благополуччя як критерій здоров'я.

1. Позитивне ставлення до себе та свого минулого життя (самоприйняття). Наявність цілей і занять, котрі наділяють життя сенсом (цілі в житті). Здатність виконувати вимоги повсякденного життя (компетентність).
2. Відчуття (почуття) безперервного розвитку й самореалізації (особисте зростання). Стосунки з іншими, пронизані турботою та довірою (позитивні стосунки з іншими). Здатність слідувати власним переконанням (автономність).

План роботи, творчі завдання:

Психічне здоров'я – це стан добробуту, в якому людина здатна реалізовувати свій потенціал, долати щоденні стреси, ефективно й плідно працювати та робити внесок в життя своєї спільноти. Таким є визначення ВООЗ. Тобто, психічне здоров'я – це не просто відсутність симптомів психічних захворювань.

Воно передбачає можливість керувати своїм життям та активно долати поточні виклики. А також здатність отримувати задоволення у повсякденному житті.

Що ви знаєте про психічне здоров'я

За статистикою ВООЗ, кожен четвертий з нас протягом життя може мати розлад психічного здоров'я. Попри це, навколо психічного здоров'я є дуже багато стереотипів. А наскільки ви обізнані у цій темі? Наш тест допоможе перевірити - <https://www.mh4u.in.ua/test/shho-vy-znayete-pro-psyhichne-zdorovya/>.

Закриття (не-)конференції, висновки.