Практичне заняття 5. **ОСНОВИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я.**

**Мета заняття**: ознайомити студентів з психічним здоров’ям індивіда, як складової досконалого здоров’я.

*Питання для самопідготовки:*

* 1. Відсутність позитивних психологічних установок як фактор, що зумовлює виникнення хвороб.
	2. Охарактеризувати фактори ризику щодо психічних захворювань в епоху науково-технічної революції.

*Завдання:*

* + - 1. Виконати вправу розвитку мотивацій як складових психічного здоров’я. Зробити власні висновки.

Мета вправи – розвиток саногенних рис характеру особистості; розвиток мотивації (ціннісного ставлення до духовного здоров’я) здорового способу життя.

Основа нашого життєвого сценарію – те, як нас «запрограмували» в дитинстві. Ми усі хороші, зразкові діти, які з готовністю приймають те, що нам говорять як «правду». Але важливо самим піднятися на вищий рівень розуміння цінності своєї особистості, свого життя, здоров’я; звільнитися від негативних думок, станів, переконань, комплексів. Усі прекрасні духовні вчителі мали надзвичайно важке дитинство, пройшли через біль і страждання, але навчилися звільняти себе від негативу, чому стали вчити і інших. Багато духовних учителів постійно працюють над собою, і це стає їх основним заняттям в житті. Людина повинна прагнути гармонії і звільнення від усіх негативних емоцій. Прихована образа, критика і самокритика, страх, гнів, почуття провини – найбільш шкідливі (руйнівні) для здоров’я емоції, що сприяють виникненню і розвитку психосоматичних, нервово-психічних хвороб, соціальних і духовних проблем. Постійне духовне самовдосконалення, повне звільнення від усіх негативних емоцій (думок, станів), безумовна (без будь-яких умов) любов і прощення всіх і самих себе – ключ до позитивних змін у всіх сферах життя, захист (духовний імунітет) людини від будь-яких проблем (стресів, конфліктів, психосоматичних хвороб і т.д.) в житті. Ми усі хочемо, щоб наше життя змінилося, але як правило самі ми – мінятися не бажаємо. Для того, щоб змінити щось у своєму житті або кого-небудь іншого, ми повинні, передусім, змінитися самі – змінитися внутрішньо. Ми повинні змінити хід наших думок, те, як ми говоримо, і те, що ми говоримо. Тільки тоді наступить справжня зміна. Змініть ваші переконання – і ваше життя зміниться! Кожну нашу думку можна змінити! Якщо небажані думки увесь час відвідують вас, зупиніть себе на таких думках і скажіть їм: «Геть!» Замість цього прийміть таку думку, яка може принести вам удачу, здоров’я, гармонію. У основі такої роботи над собою лежать три аспекти: бажання змінитися; контроль над розумом; любов і прощення себе і інших. Думки, які ви обираєте, створюють усі ваші життєві ситуації. У думках і словах – неймовірна сила. І коли ви навчитеся контролювати ваші думки і слова, ви будете в гармонії з цією силою. Не думайте, що ваш розум контролює вас. Зовсім навпаки, ви контролюєте ваш розум. Наші думки не мають ніякої влади над нами до тих пір, поки ми не підпорядкуємо їм себе. Самі думки не мають ніякого значення. Ми надаємо їм значення, і тільки ми обираємо значення, яке ми бажаємо їм надати. Отже, давайте гнати геть думки, які роблять нас нещасливими, давайте робити речі, які нам подобаються, бути з людьми, з якими ми себе добре почуваємо». Отже, психолог пропонує учням виконувати таку вправу: «повторюйте твердження «я хочу змінитися на краще» як можна частіше (краще – перед дзеркалом). Зверніть увагу, що ви відчуваєте при цьому. Якщо ви відчуваєте спротив, сумнів в цьому твердженні, запитайте себе: «чому? що примушує відчувати цей сумнів?». Не лайте себе, просто відмітьте це. Запитайте себе, яке твердження або думка примушує вас відчувати це? Ви повинні подолати свій спротив позитивним змінам, незалежно від того, чи знаєте ви, звідки у вас сумнів, чи ні. Підійдіть знову до дзеркала, загляньте собі в очі та скажіть голосно 10 раз: «Я хочу звільнитися від всього, що заважає мені змінитися на краще». Або можна сказати: «Я хочу звільнитися від прихованого бажання бути увесь час негідним (ою) кращого. Я гідний (а) усього самого кращого в житті». Робота з дзеркалом дуже допомагає. Подивитися собі в очі і сказати позитивне твердження про себе – швидкий спосіб отримати добрі результати. І будьте готові до змін, коли вони увійдуть до вашого життя.

1. Науково-обгрунтовано пояснити зображення.

