

## ВАЖЛИВІСТЬ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

В сучасному світі люди все більше починають піклуватися про психічне здоров'я, але далеко не всі розуміють його важливість. Хоча фізичне та психічне здоров'я людини тісно пов'язані між собою, та в якійсь мірі залежать один від одного, люди не сприймають психологічні проблеми з такою самою серйозністю, як фізичні.

Психологічне здоров'я - є передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням[1]. А отже, психологічне здоров'я здійснює вплив на багато важливих сфер людського життя, такі як соціальна, духовна, фізична та інші.

Здорова самооцінка дуже важлива для особистості, так як впливає і на загальний емоційний стан, і на взаємодію з іншими людьми. У психічно здорової людини великі шанси мати здорову самооцінку та тримати її у стабільному стані. Для психічного здоров'я важливим є фізичний розвиток, правильне харчування, здоровий сон та гарний емоційний стан. Тобто, якщо у психічно здорової людини все це є, то і самооцінка буде здоровою або принаймні її буде легше сформувати.

Фізичне або соматичне здоров'я це також та складова, що є важливою для людського життя. Психічне здоров'я напряму зв'язано з нашою головою та тим, що в ній відбувається. При відсутності внутрішніх конфліктів, страхів та постійного стресу наш психічний стан стає більш гармонійним. Тоді наш організм розслабляється, нас покидає потреба у захисті і в показі психологічних проблем нашим тілом через фізичні хвороби.

Соціальна складова стосується функціонування людини в суспільстві: це її здатність зберігати та використовувати стосунки з іншими людьми, її соціальні зв'язки, ресурси, здатність до спілкування і його якість[2]. Процес розвитку соціального у людини пройде краще, якщо це емоційна стійка людина, що вміє опанувати емоції, має адекватне самосприйняття та критичне мислення. Ці риси притаманні психічно здоровій людині, а отже психічне здоров'я позитивно впливає на соціалізацію людини.

Отже психічне здоров'я для особистості дуже важливе, оскільки це впливає на різні аспекти життя. Психічне здоров'я сприяє соціалізації та допомагає більш легкої та приємної взаємодії з іншими людьми. Впливає на самооцінку, яка у свою чергу робить життя приємним і допомагає позбутися деяких негативних моментів життя, які мають люди з нездоровою самооцінкою. Та ще одним важливим моментом є фізичне здоров'я, яке при здоровій психіці стає кращим та усуває психосоматичні хвороби.

Література:

1. Галецька, І. І. (2007). Критерії психологічного здоров'я. - Вісник Львівського університету. Філософські науки, №10, С. 317-328.
2. Коцан, І. Я., Ложкін, Г. В., Мушкевич, М. І. (2011). Психологія здоров'я людини.