**Умственная и физическая нагрузка**

**Утомление**

**Отдых**

**Переутомление**

**Стрессы, депрессии**



У детей в подростковом возрасте появляются проблемы, и им требуется психологическая помощь. Проблемы подростка часто несут очень серьезные последствия. Нерешённые проблемы влекут за собой стресс, депрессию. **Стресс** - это явление в жизни современных подростков,затрагиваю-щее их здоровье. Сегодня юношество   
испытывает как нормальные стрессы, связанные с подростковым развитием,   
 так и непредвиденные стрессовые явления жизни. **Основные причины стресса**

* Неприятности в личной жизни
* Тяжёлая учёба
* Проблемы и конфликты в школе
* Сильный эмоциональный срыв
* Недопонимание с родителями

Периоды длительного снижения настроения могут достигать особенной глубины, что часто приводит к **депрессии**. Она проявляется в:

* неконцентрации мыслей, отвлекаемости, снижении активности и работоспособности, повышенной утомляемости нарушениях сна.

Во избежание различных неприятных ощущений необходимо ***быть внимательным к своему душевному состоянию***: вовремя осознать свои эмоции и принять меры саморегуляции. С помощью отдыха, аутотренингов, расслабляющих ванн, переоценки ценностей жизни можно в короткие сроки справиться со своим душевным беспокойством.

*Педагог-психолог МБДОУ «Солнышко» с. Старая Полтавка Эдемова Ирина Равильевна Тел.: 89275072227*



***- состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах жизни человека; максима психологического здоровья есть единство жизнеспособности и человечности индивида.***

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

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

* *состояние психического развития;*
* *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*

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 психическом здоровье***:

**1. Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:**

* Полное спокойствие
* Уверенность в своих силах
* Вдохновение

**2.** **Высокий уровень душевных возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций, связанных с переживанием тревоги, страха.**

Для того, чтобы быть здоровым, необходимо **НАУЧИТЬСЯ** поддерживать душевное благополучие своего организма.

**Причины нарушения психологического здоровья**

*К отклонениям в состоянии психоло-гического здоровья детей и подростков приводит сочетание неблагоприятных внешних факторов (семейные, школьные, взаимоотношения со сверстниками) с индивидуальной предрасположенностью. Каждый человек испытывает продолжительные нервные перегрузки: стресс, обиду, не справляется с учебными заданиями, происходит истощение возможностей и могут возникать различного рода нервно-психические расстройства - неврозы.*

***Признаками невроза являются:***

* *Ухудшение аппетита*
* *Слабость*
* *Ослабление памяти*
* *Рассеянность*
* *Повышенная раздражительность*
* *Быстрая утомляемость*
* *Нарушения сна*
* *Сонливость*
* *Неустойчивое настроение*

*Таким школьникам очень важно укреплять психику и вырабатывать свой собственный способ психосаморегуляции.*

*При возникновении* ***утомления*** *(временного снижения работоспособности) необходим* ***отдых.***

*Иначе это может привести к* ***переутомлению****.*