

ПСИХОГИГИЕНА:ЗАБОТА О МЕНТАЛЬНОМ ЗДОРОВЬЕ

Кенжебеккызы Роза

студент, Международный казахско-турецкий университет им. Ходжи Ахмеда Ясави Казахстан, г. Туркестан

Баянбай Дина Ердаулеткызы

студент, Международный казахско-турецкий университет им. Ходжи Ахмеда Ясави Казахстан, г. Туркестан

Куандыкова Раушан Кенесбаевна

научный руководитель, канд. биол. наук, доцент, Международный казахско- турецкий университет имени Ходжи Ахмеда Ясави, Казахстан, г. Туркестан

Ракишева Айнур Башратовна

научный руководитель, магистрант, Международный казахско-турецкий университет им. Ходжи Ахмеда Ясави, Казахстан, г. Туркестан

Аннотация. Психогигиене рассматривают основные принципы управление эмоциями, баланс между работой и отдыхом, поддержку здоровой социальной среды, ограничение негативного информационного воздействия и развитие позитивного мышления. Подчеркивается взаимосвязь психического и физического здоровья, а также роль самореализации в общем благополучии человека. Психогигиена активно внедряется в повседневную жизнь и необходимо для регулярной заботы о психическом состоянии для повышения устойчивости к стрессу и улучшения качества жизни. Раскрываются ключевые принципы психогигиены, включая соблюдение режима дня, управление эмоциями, развитие психологической гибкости, поддержание здоровой социальной среды, ограничение негативного информационного воздействия, самореализацию, заботу о физическом здоровье и позитивное мышление.

Ключевые слова: психогигиена ,ментальное здоровье, стрессоустойчивость, эмоциональное выгорание, цифровая гигиена, влияние соцсетей, психологическая гибкость, режим дня, психоэмоциональное равновесие, саморегуляция, осознанность , психическое благополучие, информационная перегрузка, цифровой детокс

Введение

Психогигиена — это система принципов и практик, направленных на сохранение и укрепление ментального здоровья. Она помогает предотвращать психические расстройства, снижать уровень стресса и повышать качество жизни. Она включает меры по профилактике стресса, эмоционального выгорания и психосоматических заболеваний, а также методы адаптации к быстро меняющимся условиям жизни.

Основные задачи психогигиены:

- Создание условий для психологического комфорта.
- Развитие навыков эмоциональной саморегуляции.
- Формирование здорового мышления и стрессоустойчивости.
- Предотвращение негативного влияния внешней среды на психику.
- Укрепление личностных ресурсов и повышение качества жизни.

Психогигиена играет важную роль в профилактике психических расстройств, помогая людям сохранять баланс между работой, личной жизнью и отдыхом, эффективно справляться с трудностями и поддерживать позитивное состояние ума. Современный мир предъявляет высокие требования к психике человека: быстрый ритм жизни, информационная перегрузка, стресс на работе, проблемы в отношениях. Если не уделять внимания своему внутреннему состоянию, можно столкнуться с хронической усталостью, тревожностью и депрессией.

Факторы, влияющие на ментальное здоровье

1. Биологические факторы

- Генетика – наследственная предрасположенность может повысить вероятность развития психических расстройств. Гормональный баланс – дисбаланс гормонов (например, кортизола, серотонина, дофамина) может вызывать тревожность, депрессию и другие нарушения.

2. Образ жизни и привычки

- Недостаток сна – ухудшает когнитивные функции, повышает уровень стресса и тревожность. Нездоровое питание – избыток сахара, кофеина, недостаток полезных веществ негативно сказываются на нервной системе. Злоупотребление алкоголем и наркотиками – приводит к депрессии, тревожным расстройствам и когнитивным нарушениям.

3. Психологические факторы

Стресс – длительное воздействие стресса может привести к выгоранию и депрессии. Самооценка и уверенность в себе – низкая самооценка повышает риск тревожности и депрессии. Перфекционизм – чрезмерные требования к себе вызывают эмоциональное напряжение и неудовлетворенность.

4. Социальный факторы

Окружение – токсичные люди, конфликты и одиночество могут подрывать психику. Социальные сети – сравнение себя с другими, кибербуллинг и перегрузка информацией вызывают стресс. Финансовое положение – нестабильность и долги повышают уровень тревожности.

5. Экологические факторы

Шум и загрязнение – городской шум, грязный воздух и плохая экология могут повышать уровень стресса. Климат – недостаток солнечного света (например, зимой) может вызывать сезонную депрессию.

Как поддерживать ментальное здоровье?

Забота о ментальном здоровье – это комплексный процесс, который требует внимания к себе и своим потребностям.

1. Соблюдение режима дня

Организм работает эффективнее, когда у него есть стабильный распорядок дня. Регулярный и достаточный сон (7–9 часов в сутки). Соблюдение баланса между работой и отдыхом.

2. Управление эмоциями

Осознанность и умение регулировать эмоции помогают справляться со стрессом и предотвращать выгорание.

Развитие эмоционального интеллекта (умение распознавать и выражать свои чувства). Практика осознанности (медитация, дыхательные техники, ведение дневника).

3. Развитие психологической гибкости

Стремление к жёсткому контролю над жизнью приводит к разочарованиям. Гибкость помогает легче переживать трудности. Развитие позитивного мышления. Готовность принимать изменения. Формирование реалистичных ожиданий.

4. Ограничение негативного информационного влияния

Чрезмерное потребление новостей и социальных сетей может вызвать тревогу и стресс. Осознанное отношение к информации. Ограничение времени, проведённого в соцсетях.

5. Забота о физическом здоровье

Тело и психика тесно связаны. Регулярная физическая активность (спорт, прогулки, йога). Сбалансированное питание. Контроль за уровнем стресса через телесные практики (массаж, дыхательные упражнения).

6. Позитивное мышление и благодарность

Фокусировка на позитивных моментах улучшает эмоциональное состояние.

- Ведение дневника благодарности.
- Практика осознанного наслаждения моментом.
- Избегание негативных самоустановок.

7. Здоровое питание и физическая активность

Что мы едим, влияет на работу мозга и эмоциональное состояние.

- Омега-3 (рыба, орехи) — для хорошего настроения.
- Темный шоколад — для борьбы со стрессом.
- Фрукты и овощи — источник витаминов для мозга.

Регулярные физические нагрузки также помогают снизить тревожность и улучшить настроение. Современные технологии делают нашу жизнь удобнее, но чрезмерное использование социальных сетей может негативно сказаться на психическом здоровье. Постоянное потребление информации перегружает мозг, вызывает тревожность, ухудшает концентрацию и снижает качество общения в реальной жизни.

Как снизить влияние соцсетей на психику?

Ограничьте время в соцсетях – используйте специальные приложения или функции смартфона, чтобы контролировать, сколько времени вы проводите в интернете. Практикуйте цифровой детокс – устраивайте дни или часы без гаджетов, особенно перед сном. Отписывайтесь от токсичного контента – исключите аккаунты, вызывающие тревогу, стресс или негативные эмоции. Фильтруйте информацию – следите за качеством контента, который потребляете, избегайте фейковых новостей и чрезмерного количества негативных событий. Ставьте реальные контакты выше виртуальных – больше времени проводите с родными и друзьями вживую. Цифровая гигиена помогает снизить стресс, улучшить концентрацию, повысить качество сна и сохранить психоэмоциональное равновесие.

Роль отдыха и сна в поддержании психического здоровья

Сон и отдых играют ключевую роль в сохранении ментального здоровья. Хронический недосып увеличивает уровень стресса, снижает когнитивные способности и может привести к развитию тревожных расстройств и депрессии.

Важности отдых и сна - это как восстановление нервной системы и укрепление памяти и внимания, также помогает эмоциональную стабильности и предотвращение психосоматических расстройств.

Для улучшить качество сна помогает -соблюдение режим дня, старайтесь ложиться и просыпаться в одно и то же время, избегайте гаджетов перед сном, так как синий свет экранов подавляет выработку мелатонина. Создайте для хорошего сна комфортную атмосферу – темнота, тишина и удобная постель способствуют быстрому засыпанию. Откажитесь от кофеина и тяжёлой пищи на ночь – они мешают засыпанию и ухудшают качество сна.

Качественный сон и полноценный отдых – это основа психического благополучия, продуктивности и устойчивости к стрессу.

Заключение

Психогигиена — это фундамент ментального здоровья, объединяющий науку, осознанность и ответственность за собственное благополучие. В современном мире, где человек ежедневно сталкивается с информационной перегрузкой, высоким уровнем стресса и эмоциональными вызовами, забота о психическом состоянии становится не просто личным выбором, а необходимым условием для устойчивости и адаптации.

Ментальное здоровье — это не статичная данность, а динамичный процесс, требующий внимания и постоянного развития. Только осознанная психогигиена позволяет человеку не просто справляться с жизненными трудностями, но и раскрывать свой потенциал, достигая глубокой внутренней гармонии и устойчивости в быстро меняющемся мире.

Список литературы:

1. Ананьев Б. Г. “О проблемах современного человека”. — М.: Наука, 2001.
2. Братусь Б. С. “Психическое здоровье: критерии и проблемы” // Вопросы психологии, 1995, № 1, с. 23-34.
3. Выготский Л. С. “Психология развития человека”. — СПб.: Питер, 2005.
4. Добрович А. Б. “Психогигиена и психопрофилактика”. — М.: Педагогика, 1985.
5. Иванников В. А. “Психологическая регуляция состояния человека”. — М.: Академия, 2006.
6. Немов Р. С. “Психология: учебник для вузов”. — М.: Владос, 2003.
7. Орлова Е. Н. “Цифровая гигиена и её влияние на психическое здоровье” // Журнал психологии и педагогики, 2021, № 4, с. 56-63.
8. Селье Г. “Стресс без дистресса”. — М.: Прогресс, 1979.
9. Фрейд З. “Психология бессознательного”. — СПб.: Азбука, 2017.
10. Юнг К. Г. “Проблемы души нашего времени”. — М.: Когито-Центр, 2001.