

Здоровье это не лекарства

Трунов Андрей ИУ7-72Б

31 октября 2022 г.

Лекция под названием – здоровье это не лекарства. Лекцию провёл Миронов Алексей Сергеевич.

Как мало надо человеку, чтобы чувствовать себя счастливым, и как много, чтобы не чувствовать себя несчастным!

Здоровье делится на три составляющие: физическое – красота, пластичность, гибкость тела; физиологическое – нормальное функционирование внутренних органов (сердца, желудка, печени и т.д.); психическое отражает состояние психики человека в её многогранных проявлениях.

Выделяют три основных признака здоровья:

- структурная и функциональная сохранность систем и органов человека;
- индивидуальная приспособленность к физической и общественной среде;
- сохранность привычного самочувствия.

Здоровье – это бесплатный ресурс, который даётся от рождения. Однако это не значит, что им стоит пренебрегать и запускать, иначе потом придется дорого платить за лечение.

Первую половину жизни человек готов отдать здоровье ради денег, а вторую половину жизни он готов отдать все деньги ради здоровья.

Путём познания и улучшения психологической составляющей здоровья можно не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать человека и его здоровье.

В основе любого движения человека, то есть сокращения скелетных или гладких мышц (сосудов и внутренних органов) лежит мысль.

Следует концентрировать своё внимание на положительных моментах, не на несчастьях и проблемах.

Два вида мотивации:

- + Мотивация достижения удовольствия или радости от предстоящей деятельности или от планируемого результата – стимулирование положительными мотивами, сориентированное на ожидание какого-либо удовлетворения.
- Мотивация избегания неприятностей – защитное, мотивируемое стремлением избавиться от неприятных ощущений и состояний.

Для достижения успеха необходим оптимальный уровень мотивации, ведь избыток столь же плох, что и недостаток.

Скандал – это исчерпывающий катарсис. Скандала требуют психические механизмы, чтобы освободиться от напряжения и обеспечить улучшение состояния. Чем больше или дольше тормозить катарсис, тем хуже себе делать. Следует вовремя выпускать пар, устраивая маленькие скандалчики на отвлечённую тему, но не в критическом состоянии, а заблаговременно, чтобы это был именно скандалчик.