

Психическое здоровье человека: основы безопасности и благополучия

Как сохранить внутреннее
равновесие и вовремя заметить
тревожные сигналы?

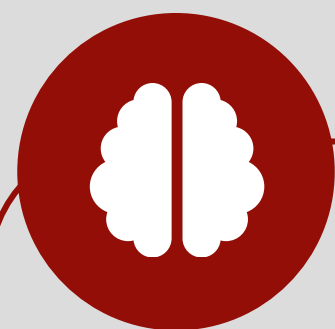


Почему это важно в 7 классе

В 11–13 лет меняются настроение, круг общения и учебные требования. Психическое здоровье помогает справляться со стрессом, учиться без перегрузки и строить спокойные отношения дома и в классе.



Что означает психическое здоровье



Мысли и чувства

Человек понимает свои эмоции, может их назвать и не теряет способность рассуждать спокойно даже в непростых ситуациях.



Учёба и повседневность

Школьник способен сосредоточиться на уроках, выполнять задания и восстанавливаться после ошибок или неприятных событий без длительного срыва.



Общение с другими

Психическое благополучие помогает дружить, слушать собеседника, решать споры без постоянных конфликтов и уважать личные границы.

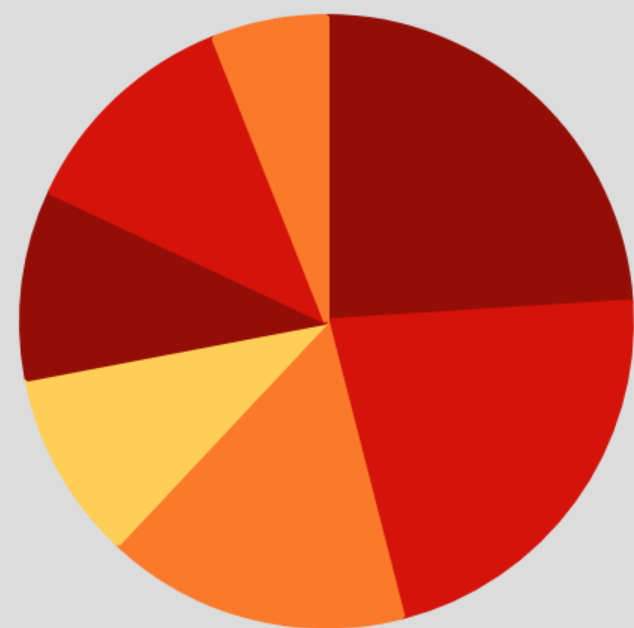


Условия, которые поддерживают

На состояние влияют сон, питание, движение, атмосфера в семье и школе, а также чувство защищённости и предсказуемости.

Основные факторы, влияющие на психическое состояние подростка

Сон и режим дня Семья и класс Учебная нагрузка Физическая активность
Цифровая среда Травля и стресс Здоровье и наследственность



Схематическая компоновка по материалам ВОЗ и школьной гигиены; 2025

Один и тот же фактор может действовать по-разному: поддержка снижает напряжение, а длительный стресс накапливается незаметно.

Сильнее всего на повседневное самочувствие обычно влияют сон, отношения с окружающими и уровень постоянного стресса.

Стресс у подростков: когда он возникает



Когда напряжение накапливается

Стресс часто появляется перед контрольными, при нехватке времени, ссорах и недосыпе. Краткое напряжение иногда помогает собраться, но быстро проходит.

Чем опасен затяжной стресс

Если напряжение не уходит, становится труднее думать, запоминать и спокойно реагировать на замечания. Сон тоже может стать поверхностным и беспокойным.

Сигналы, что нужна поддержка взрослых

Если изменения держатся долго или усиливаются, важно не оставаться с ними один на один.

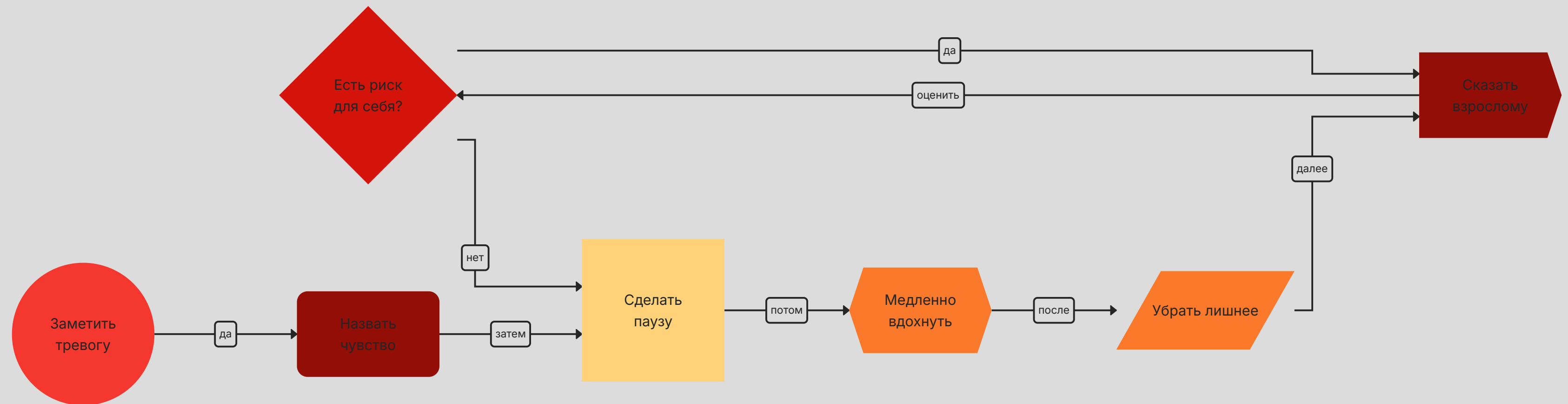
Длительные изменения настроения, сна, поведения и разговоры о самоповреждении требуют немедленного обращения к взрослым.

Признак	Как проявляется	Почему важно
Грусть более 2 недель	Нет сил и радости	Нужна помощь
Сон и аппетит	Резко меняются	Страдает здоровье
Мысли о вреде себе	Опасные высказывания	Нужны взрослые

Составлено по материалам ВОЗ, UNICEF и рекомендациям детских специалистов; 2025

Как действовать при сильном напряжении

Памятка составлена по общим рекомендациям по саморегуляции и обращению за помощью.





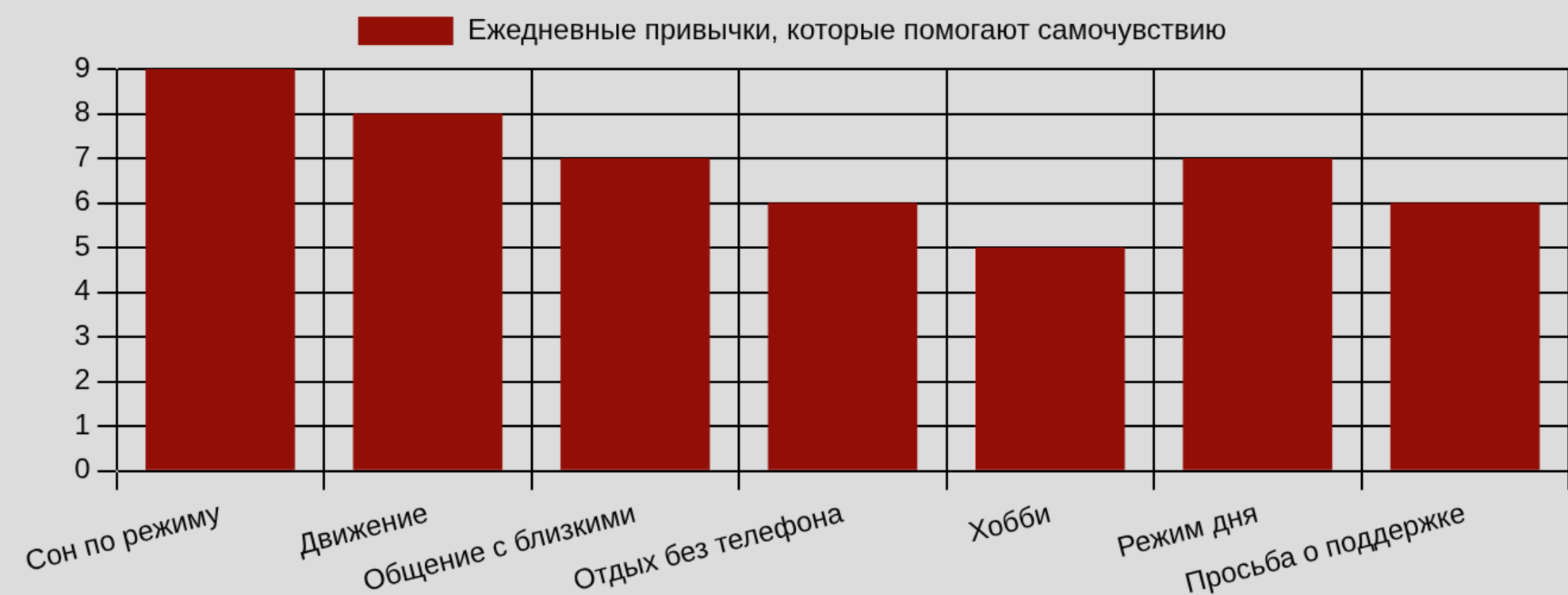
8–10 часов

**обычно требуется
подросткам каждую
ночь для
восстановления
внимания, настроения
и памяти.**

Американская академия медицины сна
и Sleep Research Society: рекомендации
для детей 6–12 лет и подростков 13–18 лет

Недосып делает реакцию резче, а
обучение — труднее. Регулярный
сон помогает мозгу лучше
справляться с нагрузкой и стрессом.

Что помогает улучшать самочувствие каждый день



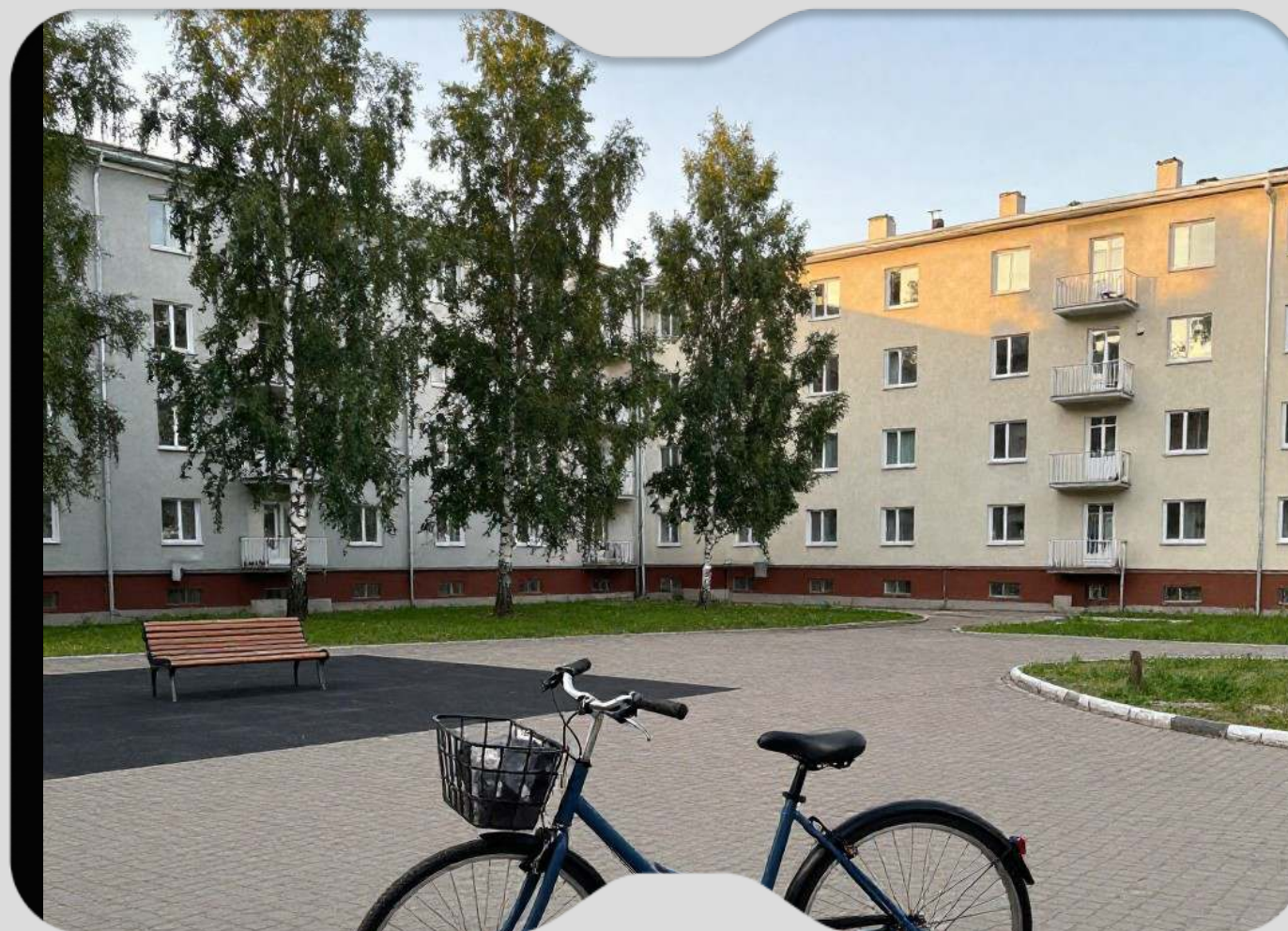
Полезные привычки работают лучше, если повторять их регулярно, а не только в трудные дни.

Наиболее заметный эффект дают сон и движение, а общение и отдых без экрана уменьшают чувство одиночества и перегрузку.

Схематическая оценка по рекомендациям ВОЗ и школьной профилактики; 2025

Физическая активность и настроение

Даже обычная ходьба, игра во дворе или поездка на велосипеде помогают снять напряжение. Движение переключает внимание с переживаний на действие и делает тело более собранным.



Регулярная активность полезна ещё и тем, что улучшает сон и повышает устойчивость к усталости. Для этого не нужны сложные тренировки: достаточно делать что-то подвижное каждый день.

Поддержка семьи и класса



Спокойный разговор дома и в классе помогает подростку чувствовать себя в безопасности: когда его слушают без насмешек, легче говорить о трудностях и просить о помощи.



Уважение личных границ, принятие эмоций и готовность взрослых вовремя поддержать снижают тревогу, одиночество и риск скрывать проблему до последнего момента.



Травля, грубые прозвища, постоянная критика и исключение из общения ухудшают самооценку, сон и желание идти в школу, поэтому их важно не игнорировать.

Мифы и факты о психическом здоровье

Миф	Факт	Вывод
Только взрослые	Бывает у всех	Возраст не защищает
Просить стыдно	Это нормально	Помощь безопасна
Улыбка всё скрывает	Не всегда	Внешность обманчива

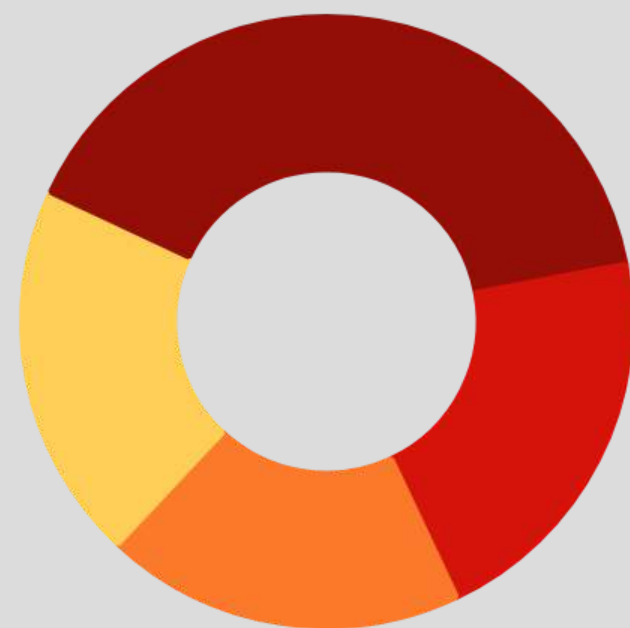
Короткая таблица показывает, какие распространённые представления неверны и как обстоят дела на самом деле.

Мифы мешают вовремя заметить трудности и обратиться за поддержкой, а факты помогают относиться к проблеме спокойно и без стыда.

Материалы презентации по теме психического здоровья; обобщение распространённых заблуждений.

Какие трудности чаще всего встречаются у подростков

Школьный стресс Тревожность Нарушения сна Конфликты и травля
Сниженное настроение



Схематическая визуализация по материалам презентации; не является статистикой.

Все эти трудности могут усиливать друг друга, поэтому важно замечать не только один симптом, но и общую картину самочувствия.

Проблемы редко бывают изолированными: улучшение сна, снижение стресса и поддержка в общении помогают разорвать этот круг.

Когда нужна помощь специалиста

.01

Если грусть, тревога, раздражительность или страх держатся долго и мешают учиться, общаться и отдыхать, стоит обратиться к взрослым и специалисту, не откладывая.

.02

Резкие изменения поведения, отказ от общения, заметное ухудшение сна, аппетита и успеваемости часто показывают, что подростку нужна профессиональная поддержка.

.03

Самоповреждения, разговоры о том, что жить не хочется, а также любые мысли о вреде себе требуют срочного обращения к взрослым без ожидания.

.04

Помощь могут оказать школьный психолог, педиатр, психотерапевт или психиатр; раннее обращение обычно делает поддержку более простой и эффективной.

Путь к помощи: от доверенного взрослого до специалиста

Схема показывает последовательность обращения за поддержкой дома, в школе и при экстренной ситуации.



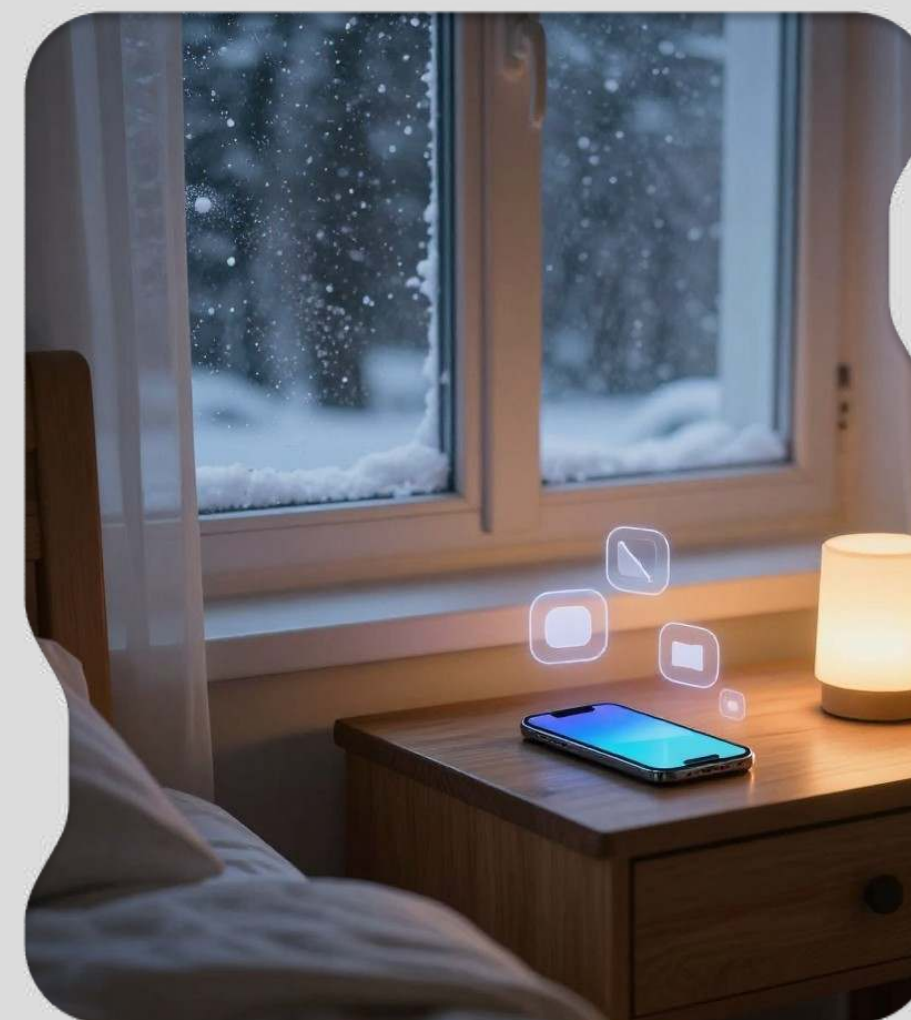
Цифровая среда и психическое состояние

.01

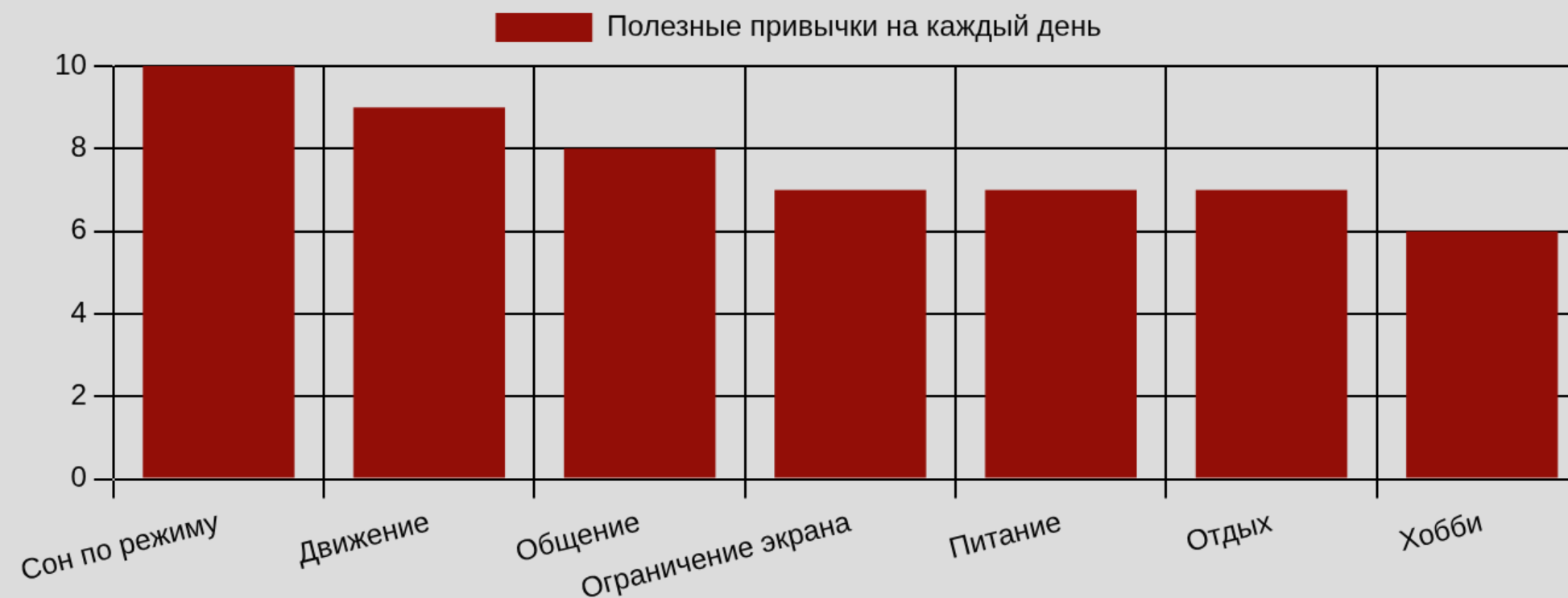
Долгое время в телефоне, ночные уведомления и постоянное сравнение себя с другими перегружают внимание. Из-за этого тревога становится сильнее, а настроение — менее устойчивым.

.02

Полезно делать цифровые паузы, отключать экран перед сном и проверять источники информации. Такой режим помогает мозгу отдыхать и снижает лишнее напряжение.



Ежедневные привычки, которые укрепляют психику



Схематическая оценка полезных привычек на основе содержания презентации и общих рекомендаций по здоровому образу жизни.

Даже небольшие изменения работают лучше, если повторяются каждый день, а не только в период усталости или стресса.

Самый заметный эффект дают сон и движение, а остальные привычки поддерживают стабильность настроения и помогают легче справиться с нагрузкой.

Поддержка в семье и школе

Сравнение показывает, какие взрослые и какие действия помогают подростку чувствовать себя защищённым дома и в школе.

Поддержка эффективна, когда дома и в школе действуют согласованно: тогда подростку проще доверять взрослым и быстрее получать помощь.

Среда	Кто помогает	Как помогает
Дом	Родители	Режим и разговор
Школа	Учителя	Уважение и помощь
Школа	Психолог	Консультация

Материалы презентации по теме психологической безопасности.

Ответственность каждого за психологическую безопасность



Не высмеивать

Серьёзное отношение к чувствам других помогает человеку не закрываться и не бояться делиться тем, что его тревожит.



Не распространять слухи

Обиженные слухи и насмешки быстро усиливают напряжение в классе и могут превратиться в травлю, если их не остановить.



Замечать изменения

Если друг стал молчаливым, уставшим или избегает общения, важно не делать вид, что всё в порядке, а спокойно поинтересоваться самочувствием.



Звать взрослого

При конфликте или опасной ситуации не нужно оставаться в стороне: взрослый может остановить проблему и помочь безопасно её решить.

Психическое здоровье — это основа повседневной жизни

Забота о психическом здоровье помогает лучше учиться, спокойнее общаться и увереннее чувствовать себя дома и в школе. Важно замечать трудности вовремя и не оставаться с ними одному.

