

## PROGRAM HIGIENY PSYCHICZNEJ FUNKCJONARIUSZY

Higiena psychiczna to wszelkie działania zmierzające do ochrony zdrowia psychicznego, a także nauka teoretyczna zajmująca się badaniem czynników, które powodują zakłócenia zdrowia psychicznego i popularyzująca zalecenia przeciwdziałające powstawaniu nerwic i innych zaburzeń psychiczno-nerwowych. Psychika człowieka podlega nieustannemu działaniu bardzo wielu bodźców, które często przekraczają jego zdolności adaptacyjne. Powoduje to zaburzenia równowagi psychicznej, które doprowadzają do wzmożonych stanów napięcia emocjonalnego i narastania konfliktów wewnętrznych. Głównymi zadaniami higieny psychicznej jest zapobieganie zaburzeniom psychicznym poprzez stworzenie optymalnych warunków rodzinnych, zawodowych i społecznych oraz uodpornienie człowieka na ujemne działania współczesnego świata.

Higiena psychiczna to nic innego jak umiejętne zaspakajanie potrzeb takich jak: fizjologiczne, bezpieczeństwa, przynależności, uznania czy samorealizacji. Dbłość o higienę psychiczną można potraktować jako inwestycję. Praca z umiarem chroni przed wypaleniem zawodowym. Troska o własne potrzeby pomaga utrzymywać pozytywne relacje z innymi ludźmi. Szanowanie siebie pozwala z szacunkiem odnosić się do otoczenia.