**Робота з перекладу статті**

**Виконав фрілансер**

**Січка Тетяна**

**Psychologie als wichtiger Bestandteil eines gesunden und erfolgreichen Menschen.**

**Wie wirkt sich die Psychologie auf die Gesundheit eines Menschen aus?**

Psychische Gesundheit ist sowohl für sich genommen als auch als integraler Bestandteil der allgemeinen Gesundheit und des Wohlbefindens einer Person von wesentlicher Bedeutung. Der Grad der psychischen Gesundheit ist eine Folge des Einflusses und der Interaktion einer Reihe individueller, sozialer und struktureller Quellen von Stress und Anfälligkeiten.

In der Gesundheitspsychologie gibt es zwei Hauptkonzepte: psychische Gesundheit und psychologische Gesundheit.

Die Psychologie hilft uns, unsere Gefühle, unser Verhalten und unsere Gedanken zu verstehen und zu lernen, wie wir damit umgehen können. Durch Psychologie können wir die Menschen um uns herum besser verstehen und unsere Beziehungen zu ihnen verbessern. Außerdem kann das Wissen über Psychologie bei der beruflichen und persönlichen Entwicklung helfen.

Warum sollten wir Psychologie studieren? Es gibt viele gute Gründe, Psychologie zu studieren, auch wenn Sie nicht Psychologie studieren oder nicht vorhaben, in einem psychologiebezogenen Beruf zu arbeiten. Die Psychologie ist überall um uns herum und berührt jeden Aspekt unseres Lebens. Wer wir jetzt sind, wer wir in Zukunft sein werden, wie wir mit Familie, Freunden und Fremden interagieren - all diese Dinge kann die Psychologie uns helfen, besser zu verstehen.

Die psychische Gesundheit umfasst unser emotionales, psychologisches und soziales Wohlbefinden. Sie beeinflusst, wie wir denken, fühlen und handeln. Sie bestimmt auch mit, wie wir mit Stress umgehen, mit anderen kommunizieren und gesunde Entscheidungen treffen. Psychische Gesundheit ist in jeder Lebensphase wichtig, von der Kindheit und Jugend bis zum Erwachsenenalter.

Eine Ausbildung in Psychologie kann uns nicht nur helfen, andere zu verstehen, sondern auch ein erfüllteres Leben zu führen, indem sie kritisches Denken und Selbstvertrauen fördert. Wir werden auch ein tieferes Verständnis für die Wissenschaft der Psychologie gewinnen.

Das Studium der Psychologie fördert auch die Entwicklung zwischenmenschlicher Fähigkeiten wie Mitgefühl, Empathie und Kommunikation. Darüber hinaus gewinnen Psychologiestudenten ein tieferes Verständnis dafür, wie Menschen Beziehungen aufbauen und komplexe Probleme lösen, indem sie sich mit Themen wie der Entwicklung in verschiedenen Lebensphasen beschäftigen.

Problemlösung, kritisches Denken und emotionale Intelligenz verbessern sich, wenn wir Psychologie studieren. Jedes dieser Werkzeuge wird sich positiv auf unsere Beziehungen und unser tägliches Leben im Allgemeinen auswirken

Die Erkenntnisse, die wir über Motivationen, Denkprozesse, den Einfluss von Gruppen, mit denen wir interagieren, und viele andere Aspekte des menschlichen Verhaltens gewinnen, werden uns helfen, uns selbst besser zu verstehen.

Wenn ein Mensch psychisch und geistig gesund ist, hat er ein erhöhtes Maß an Leistungsfähigkeit, bewältigt die aktuellen Aufgaben mühelos. Seine kognitiven und mentalen Prozesse: Denken, Aufmerksamkeit, Gedächtnis, Wahrnehmung funktionieren gleichbleibend gut.

**Was stört die psychische Gesundheit?**

Psychische Probleme können durch Stress, Einsamkeit, Depressionen, Ängste, Beziehungsprobleme, den Tod eines geliebten Menschen, Selbstmordgedanken, Trauer, Sucht, Selbstbeschädigung, verschiedene Gemütszustände oder andere psychische Erkrankungen unterschiedlichen Ausmaßes entstehen.

**Was ist gut für die Psyche zu tun?**

**7 gesunde Gewohnheiten für die psychische Gesundheit**

- Öfter aus unserer Komfortzone heraustreten

- Dankbar sein für das, was wir haben.

- Weniger soziale Netzwerke

- Den Live-Dialog nicht vergessen

- Mehr Zeit in der Natur verbringen

- Mehr Bewegung und Sport

- Genug Schlaf bekommen

Temperierung und Bewegung sind hervorragend zur Stärkung des Nervensystems geeignet. Vergessen Sie die Ruhe nicht. Ein wichtiger Faktor für die Stärkung des Nervensystems ist ausreichender Schlaf sowie eine vernünftige Organisation von Ruhe und Arbeit.

Zusammenfassend kann man sagen, dass die vier Hauptziele der Psychologie darin bestehen, Verhalten zu beschreiben, zu erklären, vorherzusagen und zu ändern oder zu kontrollieren. Diese Ziele bilden die Grundlage der meisten Theorien und Forschungsarbeiten, die versuchen, die kognitiven, emotionalen und verhaltensbezogenen Prozesse zu verstehen, denen die Menschen in ihrem täglichen Leben begegnen.

Durch das Studium der Psychologie lernen wir, Entscheidungen zu treffen und Probleme zu lösen, und entwickeln Fähigkeiten zum kritischen Denken im Umgang mit einer Vielzahl von Themen.

Zu verstehen, wie sich Menschen im Laufe ihres Lebens verändern und wachsen, kann uns helfen, die Kinder in unserem Leben und unsere alternden Eltern besser zu verstehen. Es kann auch unsere eigenen Erfahrungen beleuchten, da wir im Alter mit unterschiedlichen Herausforderungen und Chancen konfrontiert werden.