

Чем характеризуется психическое здоровье:

- умением выстраивать отношения с окружающими. Эти отношения в основном позитивные, доверительные. В эту же категорию относят способность любить – принимать человека таким, какой он есть.

- желанием и способностью работать. Это – не только профессиональная деятельность, но и творчество, вклад в общество.

- пониманием этических норм.

- автономией. Здоровый человек не делает того, чего ему не хочется. Он самостоятельно делает выбор и несет за него ответственность.

- эмоциональной устойчивостью. Она выражается в способности вынести накал эмоций – чувствовать их, не позволяя им управлять собой. В любых обстоятельствах находится в контакте с разумом.

- гибкостью применения защитных механизмов. Каждый человек сталкивается с неблагоприятными жизненными обстоятельствами, и, будучи носителем такого нежного конструкта, как психика, применяет средства ее защиты. Здоровая личность выбирает эффективные методы и в разных ситуациях осуществляет выбор в пользу наиболее подходящего.

- осознанностью, или, иначе говоря, ментализацией. Здоровый психически человек видит разницу между истинными чувствами и чужими навязанными установками, способен проанализировать свои реакции на слова другого.

- способностью к рефлексии. Вовремя обратиться к самому себе, проанализировать причины тех или иных событий в собственной жизни, понять, как поступить дальше.

- адекватной самооценкой. Реалистичная самооценка, самовосприятие себя согласно действительным чертам характера и особенностям, отношение к себе с теплом, реальное понимание слабых и сильных сторон характера.

Психолог Е.И. Буглак

