Психологическое здоровье его признаки и знаки

**Здравствуйте, уважаемые читатели!**

Вы когда-нибудь задавали себе вопрос: «А нормален (-на) ли я?» и «Что значит: нормальный или ненормальный человек?».

Знаю, что задавали. Этого еще не миновал ни один взрослый человек.

Нет, данная публикации не о критериях психической вменяемости или невменяемости и не о том, что такое *психическое* здоровье или здоровье человека.

С этим вопросом следует обратиться к психиатрам.

Данная статья о том, что такое *психологическое* здоровье человека, а также о его признаках.

**Что такое психологическое здоровье**

Для людей мнительных и впечатлительных сразу скажу, что не существует строгих критериев психологического неблагополучия, как и критериев психологической нормальности.

У психологов и психотерапевтов на этот счет есть поговорка: «Хочешь увидеть невротика, (т.е. эмоционально нездорового человека) – посмотрись в зеркало».

Поговорка подразумевает, что те или иные невротические черты и паттерны поведения можно обнаружить практически у любого человека.

Другими словами, нет полностью здоровых людей, но нет и полностью больных. Есть средний уровень нормальности. Правда, и с точностью его определения тоже не все в порядке.

Тем не менее, можно предположить, что психологически относительно здоровый человек – это человек, который в целом удовлетворен своей жизнью.

Он получает удовлетворение пусть и не от каждого прожитого дня, но, по крайней мере, от большинства из них, при этом у него есть устойчивое ощущение значимости самого себя, своей деятельности и жизни, тесно переплетённое с ощущением осмысленности своего существования.

А кто такой психологически больной человек? Я скажу, что таких вообще нет. Не существует в природе.

Есть люди, которых следует называть не больными, а *людьми с пониженным уровнем психологического здоровья*.

Так что, если вы не обнаружите у себя большинства (а то и все) из перечисленных ниже признаков и критериев психического здоровья, — не переживайте!

Нужно просто заняться собой, уделить больше внимания саморазвитию, понять, что ваше благополучие находится в ваших руках, а если совсем прижмет, то обратиться за [*психологической помощью*](https://formaetsensum.ru/chto-takoe-psikhologicheskoe-konsulti.html).

Признаки

психологически здорового человека

1. ***Способность любить, принимая другого человека таким***, каким он является, со всеми его недостатками и червоточинками.

Это зрелая любовь, готовая смотреть в глаза всем несовершенствам другого человека и не отворачиваться от него.

Такая любовь идет рука об руку с искренностью, открытостью и доверием.

1. ***Способность работать***

Но не в смысле «гнуть спину на какой-то работе», а заниматься тем делом, которое по душе.

Которое соответствует внутренним потребностям, приносит удовлетворение, [*раскрывает творческий потенциал*](https://formaetsensum.ru/metody-poiska-resheniy-probudi-svoe-tvorchestvo.html), дает миру что-то полезное.

Другими словами, если вы работаете только за вознаграждение, а все остальное вам не по душе, то тогда и душа (т.е. психика) будет страдать и эмоциональное здоровье будет не в порядке.

1. ***Способность играть***

И в прямом смысле, как у детей и в переносном – играть в жизни.

То есть быть непосредственным, открытым, искренним, принимать трудности и проблемы как вызов.

Но не стоически и истерически, как каменный человек, насупивший брови для борьбы.

А как человек, извлекающий из трудностей и проблем уроки, делающий опыт их преодоления своим духовным богатством.

Я бы сказал, что игра – это постоянное обучение у жизни, способствующее вашему саморазвитию.

1. ***Безопасные и открытые отношения с окружающими***

Без них психологическое здоровье просто невозможно. Но тут требуется небольшое пояснение.

Каждый из нас вступает в определенные отношения с другими людьми, обрастает определенными привязанностями. Но эти отношения и привязанности могут быть разными.

Так, девушка, насмотревшись в детстве на вечно пьяного отца, тщательно выбирает себе мужа, чтобы, не дай бог, не выйти за алкоголика. Наконец, выходит за муж ... за алкоголика.

Бессознательно девушка выбрала [*нездоровые и небезопасные отношения*](https://formaetsensum.ru/muzhchina-tiran-sushhnost-i-psikhologiya-despotizma.html). Она опять «прилипла» или «привязалась» не к тому человеку, попала к нему в зависимость. И так бывает со многими людьми.

Часто мы попадаем под нездоровое влияние других, нас эксплуатируют, ущемляют наши интересы, при этом в глубине души мы сами стремимся к этому, получаем от этого какую-то выгоду.

*Другой тип отношений – здоровые или безопасные. Их ключевая ценность — доброжелательное отношение к другому человеку, тесно переплетенное с полным принятием себя самого.*

*В этом случае привязанность формируется на основе стабильности, открытости, на любви и уважении.*

Встречали, наверное, пары, которые всю жизнь прожили душа в душу. Всякое было у них, но любовь и уважение друг к другу они сумели пронести до самой смерти.

Нарушения в отношениях – наиболее часто встречающаяся психологическая проблема. Но есть повод к оптимизму – нездоровые привязанности хорошо поддаются изменению [*в результате их проработки со специалистом*](https://formaetsensum.ru/psikholog-v-chite.html).

Как психологическое здоровье личности повышает эффективность управления бизнесом читайте в статьях:

[*Качества успешного руководителя*](https://formaetsensum.ru/effektivnyj-rukovoditel-kto-ehto-i-kak-im-stat.html) и

[*Социально-психологический климат в коллективе*](https://formaetsensum.ru/socialno-psikhologicheskiy-klimat-v-kollektive.html)

1. ***Способность к автономии или самостоятельности***

Это способность строить свою жизнь на основе своей силы и независимости, умение слушать себя, свои потребности, интересы, а в идеале слышать и подчиняться своему призванию.

В противоположность этому большинство людей плывут по течению, туда, «куда вывезет кривая».

1. ***Способность быть самим собой или постоянство себя***

Это связано с устойчивым не конфликтным восприятием себя во времени, с чувством единства своих переживаний, своих слабых и сильных сторон.

В противоположность этому, человек, неспособный признать свои слабости, скорее всего не является самим собой. Быть самим собой, это значит, быть разным, но одновременно единым.

1. ***Сила Я***

Это способность адекватно [*противостоят стрессам*](https://formaetsensum.ru/stress-vrag-ili-pomoshhnik.html) и жизненным трудностям. Умение самостоятельно выстраивать свою жизнь, проявляя волю и решительность.

В противоположность этому, о слабости «я» могут говорить неадекватные реакции на стресс – чрезмерное употребление алкоголя, наркотики и другие зависимости.

1. ***Реалистичная надежная и крепкая самооценка***

Способность одинаково объективно воспринимать свои достижения и недостатки, умение учиться на ошибках, не быть излишне критичным в отношении себя и в тоже время не потакать своим слабостям.

Умение пользоваться [*3 составляющими успеха и уверенности в своих силах*](https://formaetsensum.ru/3-sostavlyayushhie-uspekha-i-uverennosti-v-sebe.html)*.*

1. ***Развитая нравственность***

Умение поступать и действовать в соответствии с общечеловеческими ценностями и смыслами, способность отстаивать свои ценности и убеждения.

1. ***Способность выносить свои эмоции и чувства, испытывать весь их спектр.***

Но, при этом, не идти у них на поводу, не действовать под их влиянием.

Такой человек умеет отделять свои эмоции от своих мыслей и действий, он способен контролировать и [*прорабатывать свои негативные эмоции и переживания*](https://formaetsensum.ru/kak-izbavitsya-ot-negativa-gneva-i-dushevnogo-musora.html)*,*а не подавлять их

1. ***Развитое самосознание***

Способность взглянуть на себя такого, какой ты есть на самом деле. («…Могу одновременно грызть стаканы и Шиллера читать без словаря…»).

Умение в каждую единицу времени отдавать себе отчет в своих действиях, мыслях, эмоциях и поступках и на основе этого стараться строить свое поведение и свою жизнь. Умение смотреть на себя со стороны.

1. ***Способность понимать и принимать другого человека и самого себя раздельно***, не смешивая, не проецируя на него свои мысли и эмоции.

Например, когда я чувствую, что меня раздражает какой-то человек, я должен понимать, что, может быть, это не он такой, а это я бессознательно переношу на него что-то свое.

Что раздражение вызывает не он, но то, что я думаю про него, мои опыт, чувства и мысли, перенесенные на него.

Только научившись управлять своими проекциями, мы можем сформировать здоровое и доброжелательное отношение к другому человеку.

1. ***Гибкость в поведении и использовании психологических защит***

Видели когда-нибудь человека, который практически во всех ситуациях реагирует обидой и уходом, или гневом и раздражением, или обвинениями других или себя самого?

У такого человека уровень психологического здоровья сильно снижен.

Психологически здоровый человек очень гибко адаптируется к изменяющейся обстановке, гибко использует защиты.

1. ***Баланс между направленностью внимания на себя и вниманием на других***

Желательно в равной степени делать и для себя, и для других людей, давать и себе, и другим людям, одинаково заботиться и о себе, и о других.

Психологически здоровый человек, как правило, умеет находить этот баланс. Это великое искусство – в равной степени помнить и о себе, и о другом человеке.

1. ***Способность быть живым, спонтанным и деятельным***

 А не инертным, тревожным и замкнутым. Умение чувствовать вкус жизни во всех ее проявлениях, подчинятся творческим, жизненным порывам.

1. ***Смирение***

Способность принять жизнь такой, какая она есть. Умение. посмотреть в глаза жизненным трудностям, тяготам и печалям. Умение принимать то, что мы не в силах изменить, свою ограниченность и ограниченность нашего бытия.

Таким образом, мы видим, что психологическое здоровье человека – это множество специфических черт и характеристик личности человека.

Впрочем, если вы не нашли у себя ни одной из них – не отчаивайтесь, как я уже писал выше, те или иные невротические черты и паттерны поведения можно обнаружить практически у любого человека.

Тем не менее, согласитесь, есть к чему стремиться.

И данный список может стать неким ориентирующим примером того, каким должно быть качественное эмоциональное здоровье.

В заключении хочу подчеркнуть, что, на мой взгляд, ключевым критерием психологически здоровой личности является, привычка человека всегда следовать заповеди «Возлюби ближнего своего, как самого себя».

Любить себя и проявлять доброжелательное отношение к другому человеку – это основа как физического, так и эмоционального здоровья.

На этом все. С нетерпением жду ваших комментариев на тему «что такое психологическое здоровье человека».