

Признаки психического здоровья

К признакам психического здоровья относятся уважение к себе, умение переживать неудачи, независимость, эффективная борьба со стрессом, забота о других людях, качество взаимоотношений с другими людьми.

Уважение к себе

Эмоционально здоровые люди адекватно воспринимают трудности жизни и имеют развитое чувство собственной достоинства. Они не переживают по поводу того, что не так ловки и красивы, как другие. Чтобы научиться уважать себя, относиться к себе хорошо, можно предложить следующее:

- займитесь чем-то новым, попробуйте себя в спорте, живописи, танцах или музыке: у каждого из нас есть область, в которой мы можем превзойти других.

- добейтесь успеха в том, что вы делаете (тщательно готовьтесь к экзаменам, выступлениям, деловым встречам и переговорам), не позволяйте себе черпать неудачу просто из-за своей слабой подготовки.

Умение переживать неудачи

Это умение развивается по мере взросления, когда понимаешь, что нельзя рассчитывать на исполнение всех желаний. Необходимо сохранять позитивный взгляд на жизнь и быть убежденным в том, что неудачи - явление временное. Такие люди не прибегают к помощи алкоголя, чтобы избавиться от чувства разочарования, а предпочитают действовать.

Независимость

Человек должен самостоятельно принимать решения, планировать свою жизнь и следовать собственным планам. Люди, затрудняются в принятии решений, они боятся ошибиться и поэтому просто "плывут по течению". Между тем ошибки в жизни каждого человека неизбежны, они и составляют наш жизненный опыт. Мы должны рисковать, если хотим, чтобы жизнь была полноценной.

Однако определенная степень зависимости в некоторых случаях должна существовать. Например, любовные отношения предполагают взаимную зависимость, и без нее одна из самых главных потребностей человека не будет удовлетворена.

Эффективная борьба со стрессом

Современная жизнь может быть источником сильных стрессов, тем не менее многие люди живут чрезвычайно насыщенно, не испытывая при этом связанных со стрессом неприятностей. Жизнь тех, кто не овладел такими навыками, может быть искалечена физическими и психическими болезнями: кроме того, такие люди в большей степени склонны к злоупотреблению алкоголем и наркотиками.

Забота о других людях

Мы от природы - существа общественные: более того, по мнению генетиков, мы "запрограммированы" на то, чтобы заботиться друг о друге. И хотя, в первую очередь, в нас заложена потребность заботиться о самих себе, эгоистичный человек, как правило - несчастный человек.

Качество взаимоотношений с другими людьми

Эмоционально, позитивно. Все это придает им чувство уверенности в себе и позволяет сознавать себя частью общества. Прежде чем человек научится любить других, он должен научиться уважать и любить себя. Неспособность любить и выражать свои чувства к другим часто основана на низком самоуважении.