

Поради, що допоможуть зберегти ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Розпізнавання
ознак
стресу

Набуття
нових
знань

Піклування
та турбота
про себе

Доброта по
відношенню
до інших
та самих
себе

Проявляйте
турботу
до інших

Слова
мають
значення

Професійна
допомога
близькій
людині



Психологічно здорова людина – це перш за все людина творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе.

Психологічно здорова людина знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєва дорога може бути різною: інколи не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона адаптується до умов життя, що швидко змінюються. Таким чином, можна сказати, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс».

Метою високорозвиненої особистості є психологічне благополуччя, основними складовими якого є:

1. Прийняття себе як людини, гідної поваги. Це основна ознака ментального здоров'я людини.
2. Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими. Люди з такими якостями мають вищий потенціал до любові і дружніх відносин.
3. Автономність – це незалежність і здатність людини регулювати свою поведінку зсередини, а не чекати похвали або оцінки себе з боку оточуючих. Це здатність, завдяки якій людина може не дотримуватися колективних вірувань, забобонів і страхів.
4. Екологічна майстерність – здатність людини активно вибирати і створювати власне оточення, яке відповідає її психологічним умовам життя.
5. Наявність мети в житті – упевненість в наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети.
6. Самовдосконалення – мало досягти тих характеристик, які описані вище, важливо розвивати власний потенціал. Має бути потреба реалізації себе і власних здібностей. Важливим аспектом ставлення до себе, як до особистості, здатної до самовдосконалення, є також відкритість новому досвіду.

Бережіть психічне здоров'я!

Адже це запорука щасливого

життя і довголіття!

