

Как выглядит психологически здоровый человек?

Здоровое тело каждый себе может представить. А вот как выглядит психологически здоровый человек, представить гораздо труднее, но всё же можно.

Начнём с того, что не будем путать психическое и психологическое здоровье. Последнее до недавнего времени было составляющей частью психического здоровья, которое имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а именно: память, ощущение, внимание, восприятие, мышление и др.

Психологическое здоровье относится к личности в целом. Это постоянно развивающаяся совокупность психических свойств человека, которая обеспечивает гармонию между потребностями индивида и общества, и ориентирует индивида на выполнение своей жизненной задачи. При этом психологические отклонения легче исправить, чем психические.

Как же выглядит, по мнению психологов, психологически здоровый человек? Выделяют несколько качеств, позволяющих определить психологическое здоровье.

Во-первых, психологически здоровый человек ориентирован на реальность. Всем понятно, что нужно обращать внимание на происходящее, трезво оценивать ситуацию и каким-то образом участвовать в этой жизни. Не то она пройдёт мимо.

Во-вторых, психологически здоровый человек принимает себя и окружающих такими, какие они есть. Согласитесь, это очень трудно. Ведь всегда хочется, чтобы люди ну хотя бы иногда видели свои глупости и замечали в нас хорошее.

В-третьих, спонтанность. В словаре Ожегова читаем: "Спонтанный - возникающий вследствие внутренних причин, без непосредственного воздействия извне, самопроизвольный". То есть, человек ведёт себя спонтанно, когда делает то, что ему захотелось. Возможно, это нарушает чьи-либо представления о приличиях, правилах поведения. Но без этого важного качества все мы были бы похожи друг на друга. Ведь

чёткое следование правилам поведения невозможно. Каждый человек должен в первую очередь знать чего хочет он сам, чтобы его жизнь удалась, чтобы ему хотелось жить.

В-четвёртых, когда возникают проблемы у психологически здорового человека, то он не начинает терзать себя любимого, не упрекает себя за попадание в неприятности, а рассматривает свою проблему под своим внутренним микроскопом мысли. И даже если возникла проблема в нём самом, то он ищет проблему в себе, а не себя в проблеме.

В-пятых, как ни странно, психологически здоровый человек нуждается в одиночестве. Постоянно находиться в обществе просто невозможно. Можно перестать быть психологически здоровым человеком. А одиночество даёт нам не только отдых от шума, суеты, людей, но и помогает сосредоточиться на единственном человеке, который всегда с нами.

В-шестых, психологически здоровый человек автономен и независим. Если проще - свободен. Он не нуждается в постоянном одобрении своих поступков, в похвалах и поглаживаниях при принятии решения. Он сам может это сделать для себя, если начинает сомневаться.

В-седьмых, у него отсутствует склонность воспринимать людей и окружающее стереотипно. Да, если будет только белое и чёрное, этот плохой, потому что так сказал Вася, а этот хороший, как считает Маня, можно и свихнуться. Где же тогда моё мнение и право каждого человека изменяться?

Восьмое, духовность. Эту категорию можно рассматривать с нескольких позиций. Первая - психологическая. Духовность - познание, стремление к истине. Она предполагает гармоническое взаимодействие с миром и направляет человека на поиск смысла жизни, выполнение жизненной задачи, без чего невозможно ощущение душевного спокойствия и личного счастья. Вторая - религиозная. Связана она с верой в Бога. В каждом человеке совершает действие Дух Святой. Человек - это икона, и смысл его жизни - прийти к себе, осознать собственную ценность, потому что Бог не где-то на небе, а на земле, во всём, что здесь есть, что есть у нас и в нас. Значит, и ко всему окружающему мы должны относиться как к Богу.

Как выглядит психологически здоровый человек

Автор: admin

22.02.2011 23:33 - Обновлено 29.10.2014 10:16

Девятое, идентификация с человечеством. Это понятно. Здоровый не будет себя считать другим животным, если он знает, что человек.

Десятое, психологически здоровый человек способен к близким отношениям с людьми.

И в заключение ещё три параметра, но не последние (психологи у нас народ дотошный): наличие чувства юмора, высокая креативность и низкая конформность. Юмор при этом не агрессивный.

Вот такой он - психологически здоровый человек. Будьте и вы такими. Психологически здоровыми!

Автор - Надежда Лимонникова

[Источник](#)