

Что нужно для психического здоровья?

Мы не будем рассматривать никаких психических патологий. А изначально договоримся, что в поле нашего внимания будет человек, который считается здоровым, но, тем не менее, довольно часто страдает от стрессов и отрицательных эмоций.

И по этой причине я хочу предложить вам разобраться, что же содействует правильному существованию личности? При каких условиях человек чувствует себя лучше всего? Ведь если мы будем знать, что нужно каждому из нас для нормального существования в этом мире, то сможем хоть как-то приблизиться к состоянию гармонии в собственной душе. А при достаточном усердии и внимании к собственной персоне вполне возможно сделать так, что это состояние поселится в душе надолго, и вы еще сможете поделиться им со своими близкими людьми.

Поскольку конечным итогом высокоразвитой личности является психологическое благополучие, поэтому для комплексного развития требуется знать основные составляющие психического здоровья и благополучия. Их всего шесть.

1. Первой и самой важной составляющей является принятие себя как человека, достойного уважения. Это центральный признак ментального здоровья человека.

2. Умение человека поддерживать позитивные, теплые, доверительные отношения с другими. Люди с такими качествами имеют более высокий потенциал к любви и дружественным отношениям.

3. Автономность - это независимость и способность человека регулировать свое поведение изнутри, а не ждать похвалы или оценки себя со стороны окружающих. Это способность, благодаря которой человек может не придерживаться коллективных верований, предрассудков и страхов.

4. Экологическое мастерство - способность человека активно выбирать и создавать собственное окружение, которое отвечает его психологическим условиям жизни.

Что нужно для психического здоровья

Автор: admin

15.02.2011 20:04 -

5. Наличие цели в жизни - уверенность в наличии цели и смысла жизни, а также деятельность, направленная на достижение этой цели.

6. Самосовершенствование - мало достичь тех характеристик, которые были описаны выше, важно развивать собственный потенциал. Т.е. должна быть потребность реализации себя и собственных способностей. Важным аспектом отношения к себе, как к личности, способной к самосовершенствованию, является также открытость новому опыту.

По большому счету, психическое здоровье зависит от состояния нашего тела, психики и социального окружения.

Для детей нужны дополнительные условия:

- присутствие родителей;
- внимательное отношение к эмоциональным потребностям ребенка;
- больше самостоятельности и независимости.

Можно нарисовать круг, разделить его условно на 6 секторов и оценить каждый сектор по десятибальной шкале. Так вы наглядно сможете узнать, где именно и в каком аспекте вашей жизни есть нерешенные проблемы. Останется только заняться их решением - а если займетесь, решите обязательно. Здоровья вам!

Автор - **Юрий Новиков**

[Источник](#)