

16 признаков душевно здорового человека

Проверьте себя

1. Способность любить другого человека

Этот пункт относится и к нашим партнерам, и к семье, и к любому другому человеку, которого мы готовы любить — то есть принимать его таким, какой он есть, и открываться ему навстречу.

2. Способность работать, создавать, творить

Это значит не только двигаться вверх по карьерной лестнице, но и создавать что-то, что важно для вас и для окружающих. Для человека важно оставить след в жизни других людей, и способность к этому — один из признаков психологического здоровья.

3. Способность играть, шутить, быть несерьезным

Умение воспринимать юмор, способность выходить из состояния эмоционального и умственного напряжения и развиваться через игры (спортивные, социальные,

логические) — все это приносит огромную пользу и дает отдых нашей нервной системе.

4. Способность выбирать безопасные отношения

Здесь все довольно просто: инстинкт самосохранения изначально присущ всем живым существам, а токсичные отношения являются одной из форм саморазрушения, и поэтому душевно здоровые люди стараются их избегать.

5. Способность к автономии и опоре на себя

Другими словами — способность человека принимать решения за себя и нести ответственность за свой выбор.

6. Способность принимать себя и свою личность во всем многообразии ее проявлений

Мы не можем быть идеальными или являться воплощением зла: в каждом человеке сочетаются хорошие и плохие качества, и здоровый человек адекватно их оценивает и принимает в самом себе.

7. Способность восстанавливаться после стресса

Наша психика не может долгое время находиться в стрессовом состоянии, и способность адаптироваться к переменам — один из признаков ее устойчивости.

8. Реалистичная и устойчивая самооценка

Слишком критично или, напротив, слишком высоко оценивая себя, мы подвергаемся постоянному риску несоответствия действительности нашим ожиданиям, что приводит к разочарованиям, стрессу и фрустрации.

9. Наличие осознанной системы ценностей

Здесь подразумевается ситуация, когда наши ценности не только дают нам ощущение безопасности и стабильности, но и могут меняться со временем и в зависимости от ситуации.

10. Способность испытывать любые эмоции и выносить связанное с ними напряжение

Это значит уметь чувствовать их, осознавать и не поддаваться им, одновременно поддерживая связь и с рациональной, и с эмоциональной своей стороной.

11. Способность смотреть на себя со стороны

Или **рефлексировать** — видеть ситуацию независимо от своего к ней отношения и выбирать пути решения проблемы, максимально эффективные в данном контексте.

12. Способность четко разделять себя и других

В том числе и в эмоциях и желаниях. Так, обидевший нас человек, возможно, не имел такой цели, а обида — это наша эмоция, и существует она только в формате нашей личности, то есть никак не относится к другому человеку.

13. Гибкость и адекватность в использовании психологической защиты

Когда мы подвержены стрессу или тревоге, наш мозг пытается «сбежать» от этого, неосознанно избегая неприятных ситуаций или игнорируя проблемы, с которыми нужно разобраться. Все это помогает нам находиться в состоянии покоя. Однако здоровый человек иногда идет наперекор своим подсознательным желаниям и делает то, что нужно, а не то, что приятно.

14. Баланс в ориентированности на себя и на других

Речь идет о способности учитывать собственные интересы совместно с интересами и комфортом других людей, отношения с которыми для нас важны.

15. Способность чувствовать себя живым

Или **чувство витальности** — один из основных признаков гармоничного существования человека.

16. Способность принимать свое бессилие

То есть способность грустить, испытывать злость и скорбь и при этом понимать и принимать то, что мы не в состоянии изменить.

Все описанные выше составляющие душевного здоровья могут присутствовать у человека в той или иной степени, и все они влияют на качество нашей жизни и ее наполнение. Также это довольно удачный чек-лист, который наглядно демонстрирует, что в жизни стоит поменять, а что работает и без изменений.