

Психологическое здоровье — это здоровье нашей личности!

признаки психологически здорового человека:

1. **Эгоцентризм:** чувствительный и эмоционально здоровый человек в первую очередь преследует собственные интересы. Самопожертвование присутствует, но только для очень близких людей и не всегда.
2. **Социальный интерес:** человек - существо социальное и потому рационально строит свои отношения с окружающими. Поскольку большинство людей предпочитают жить в благоприятной социальной среде, то предпочитают действовать согласно морали, защищать интересы и права не только свои, но и других членов сообщества.
Психологически здоровый человек понимает, что если этого не делать, то он создаст мир, в котором нельзя будет жить комфортно и счастливо, а только выживать.
3. **Личная ответственность:** здоровые люди, как правило, всегда берут на себя ответственность за собственную жизнь, не забывая о сотрудничестве с другими людьми. Они не ноют, не ходят по инстанциям и не ждут поддержки от кого-либо.
4. **Высокая сдержанность:** мыслящие люди признают за собой и за другими право ошибаться. Даже когда им что-то очень не нравится, они воздерживаются от резкой критики, а тем более проклятий в чей-либо адрес. И это логично - см. п.3 — личная ответственность за свою жизнь.
5. **Гибкость мышления:** здоровые и сформировавшиеся личности обладают гибким мышлением, открыты для перемен. В делах готовы выслушать мнения других, принять их аргументы и, если они достаточно весомые, изменить свое мнение. Но, даже не соглашаясь, здоровый человек принимает как аксиому: сколько людей - столько мнений.
6. **Признание неопределенности и перемен:** психологически здоровый человек немного философ. Он признает и принимает идею о постоянной изменчивости жизни и миропорядка, а именно: как мы жили вчера - сегодня этого может не быть. Говорить о том, что раньше (при царе, социализме и т.п.) было лучше бесполезно. Мы живем в мире вероятностей и случая, где абсолютной определенности нет и, наверное, никогда не будет. Они понимают, что надо жить здесь и сейчас.
7. **Способность к творчеству и креативности.** У психологически здорового человека высвобождается много положительной эмоциональной энергии, которая всегда имеет созидательную силу. В личных отношениях - создать праздник, в делах — новые идеи, в хобби новые работы.
8. **Глубина и научность мышления:** невозмущенный индивид может глубоко и надолго сосредоточиться на решении какой-либо проблемы по сравнению с человеком, который раздражен и психологическая энергия которого уходит на войну с окружающими. Решения первых будут более продуманы и правильными и приведут к достижению краткосрочных или долгосрочных целей.

9. **Адекватная самооценка:** они знают свои достоинства и недостатки, свои возможности и реально оценивают свои способности. Здоровые люди радуются жизни и не оглядываются на то, что подумают другие. Они наслаждаются жизнью, а не стараются проявить себя или занять место под солнцем. Тщеславие — не их конек.

10. **Способность рисковать:** эмоционально здоровый человек склонен принимать рискованные решения, если есть шанс выиграть дело. Они предприимчивы, но не безрассудны.

11. **Реалистичность мышления:** здоровые люди принимают тот факт, что счастливая жизнь для всех - это утопия. Так же как быть всегда счастливым, не испытывать тревог и проблем в своей личной жизни. Но можно организовать свою жизнь, избегая стрессов, депрессии, тревог и враждебности.

12. **Личная ответственность за собственные эмоциональные нарушения:** здоровые лица склонны принимать большую часть ответственности за свои социально-психологические срывы, а не обвинять других или социальные условия.

Всем желаю крепкого здоровья и умения сохранить и укрепить психологическое здоровье себе и свои близким!

Ведущий психолог колледжа С.Г.Мамонтова