

Психологическое здоровье – это основа физического и социального благополучия

Психологическое здоровье - оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности. Психологическое здоровье - это не только душевное, но еще и личностное здоровье.

Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами.

Основные критерии психологического здоровья: адекватное восприятие окружающей среды, осознанное совершение поступков, активность, работоспособность, целеустремленность, способность устанавливать близкие контакты, полноценная семейная жизнь, чувство привязанности и ответственности по отношению к близким людям, способность составлять и осуществлять свой жизненный план, ориентация на саморазвитие, целостность личности. Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимым инструментарием, чтобы справляться с жизненными вызовами.

Существуют два основных признака, по которым можно судить о психологическом здоровье:

1. Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:
 - Полное спокойствие
 - Уверенность в своих силах
 - Вдохновение
2. Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций, связанных с переживанием тревоги, страха.

Психологическое здоровье не только наполняет человека субъективным ощущением благополучия, оно само по себе правильно, истинно и реально. Именно в этом смысле оно «лучше» болезни и «выше» ее. Оно не только правильно и истинно, но и более правдиво, ибо здоровый человек способен узреть больше правды, и более высокой правды. Недостаток психологического здоровья не только угнетает человека, но его можно рассматривать как своеобразную форму слепоты, когнитивной патологии, равно как форму моральной и эмоциональной неполноценности.

Здоровье со всеми его ценностями – правдой, добродетелью, красотой – возможно, а, значит, вполне реально и достижимо. Если человек стремится быть зрячим, а не слепым, хочет чувствовать себя хорошо, а не плохо, предпочитает цельность – ущербности, мы можем сказать, что он стремится к психологическому здоровью. То же самое справедливо в отношении хорошего брака, хорошей дружбы, хороших детско-родительских отношений. Такие отношения не только желанны (человек отдает им предпочтение, стремится к ним), но и в определенном смысле «желательны».

Тот факт, что человек может быть хорошим, здоровым и что такие люди есть, уже сам по себе вселяет в нас мужество, надежду, решимость и веру в человека и его возможности роста.

Так или иначе, определение психологического здоровья связано с понятием счастья. Человеку не обойтись без стремления к нему.

**НЕ ОТКЛАДЫВАЙТЕ
СЧАСТЬЕ НА ПОТОМ.
ЛУЧШЕ ОТЛОЖИТЕ
ВСЕ ТРЕВОГИ И СУЕТУ.**

