

К Всемирному дню психического здоровья

«Основные составляющие психического здоровья человека»

Поскольку целью развития человека как личности является психологическое благополучие, поэтому для этого необходимо знать основные составляющие психического здоровья и благополучия.

Их всего шесть.

1. Первой и самой важной составляющей является безусловное **принятие себя как человека, достойного уважения**. Это центральный признак психического 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.

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 каждого из нас зависит от состояния нашего тела, психики и социального окружения.

Если хотя бы один пункт из вышеперечисленных отсутствует полностью или два-три пункта - частично, то можно говорить о нарушении психического здоровья и необходимо обращение к специалисту.

