

## 16 ПРИЗНАКОВ ТОГО, ЧТО ВЫ ПСИХИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК

Вот 16 пунктов психического здоровья, которые вывела современный классик психоанализа Нэнси Мак-Вильямс.

1) Способность любить другого человека, не идеализируя его.

Осознавать его недостатки и достоинства. Не идеализировать партнера. В этих отношениях чаще испытывать спокойствие, но временами и некую уязвимость. Быть способным на искренность.

2) Способность работать и получать удовлетворение от этой работы.

Речь не о том, что человек физически может работать. А том, что он способен найти дело, которое ему по душе. В рамках этого дела создавать некий интеллектуальный или материальный продукт, результат. И ощущать от этого удовлетворение.

Работать не машинально, а видеть в этом некий смысл лично для себя.

3) Способность играть.

Она касается детей и взрослых. Это и понимание метафор. И восприятие, оценка разных ролей людей в жизни. И развитое воображение, желание получать удовольствие от процесса.

4) Способность к безопасной привязанности.

Человек может любить, желать брать и отдавать в отношениях. Но он должен самостоятельно разрывать отношения, в которых видит угрозу своему моральному или физическому состоянию.

5) Способность к автономии.

Человек сам выбирает свой жизненный путь, выбирает место жительства, большую часть окружения. Он сам себе дает оценку и во многом ориентируется на собственные мнения и ощущения.

6) Постоянство самости, идентичности.

Если кратко, то это про способность целостно воспринимать себя и окружающий мир, его объекты. Оценивать любые объекты с их плюсами и минусами.

7) Способность восстанавливаться после стресса.

«Сила Эго» помогает человеку адекватно реагировать на стресс, включать механизмы защиты и самовосстановления.

8) Реалистичная и устойчивая самооценка.

Человек, в целом, относится к себе положительно. При этом, знает о своих слабых сторонах, способен адекватно реагировать на критику. Он развивается и работает над собой.

9) Наличие ценностей.

То есть должно быть некое нравственное ядро личности. У человека есть устойчивые ориентиры, в которые он верит, на которые опирается.

10) Способность испытывать спектр разных эмоций.

И, в принципе, переносить даже самые крайние эмоции.

Речь о способности переживать основные эмоции и идентифицировать их у себя и окружающих.

11) Способность к рефлексии.

Психически здоровый человек способен дать оценку себе, своим чувствам, поступкам. Хотя бы иногда он может посмотреть на свою жизнь и какие-то ситуации как бы со стороны.

12) Признание того факта, что другие – иные.

Человек осознает, что другие могут иметь другие ценности, другую мотивацию и интересы, по-другому реагировать на происходящее.

13) Вариативность и гибкость используемых защитных механизмов.

В разных ситуациях у психически здорового человека срабатывают разные механизмы защиты.

14) Баланс между ориентацией на себя и общество.

Человек остается собой, осознает свои приоритеты, делает много для себя. При этом он общается в социуме, привлекает внимание других людей, отдает и берет, помогает, общается.

15) Способность ощущать себя живым.

То есть человек – это не просто функционирующий организм. Он ощущает жизнь, чувствует ее, проживает.

16) Способность принять то, что не в состоянии изменить.

Речь о трагедиях, утратах, о неких ограничениях. Человек в состоянии здраво оценить. Признать факт того, что эти обстоятельства не изменятся. При этом не потерять желание жить и любить.