

ПЯТЬ ОСНОВНЫХ ПРИЗНАКОВ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

1. Уважение к себе.

Чтобы научиться уважать себя, надо добиться успеха в любом деле, заниматься чем-то полезным, новым или иметь хобби.

2. Умение переживать неудачи.

К неудачам нужно относиться как к временному явлению и сохранять позитивный взгляд на жизнь. Необходимо помнить, что нельзя рассчитывать на исполнение всех желаний.

3. Независимость.

Любой взрослый человек должен самостоятельно принимать решения, планировать свою жизнь и осуществлять свои планы на практике.

4. Забота о других людях и качественные взаимоотношения.

В человеке генетически заложена потребность в первую очередь заботиться о себе, но эгоисты обычно несчастные люди. Эмоционально здоровые люди любят других, верят им и ждут от них взаимности. Такое отношение позволяет осознавать себя частью общества.

5. Овладение навыками эффективной борьбы со стрессом.

Современная жизнь – источник сильных стрессов. Те, кто овладел знаниями борьбы со стрессом, не испытывают, связанных с ней неприятностей. Жизнь людей, не овладевших этими навыками, может быть искалечена физическими и психическими болезнями.

