**КАК ВЫГЛЯДИТ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК**



Психологическое здоровье относится к личности в целом.

Выделяются несколько качеств, позволяющих определить психологическое здоровье:

* Психологически здоровый человек ориентирован на реальность (он трезво оценивает происходящее и как-то участвует в жизни, иначе она пройдет мимо).
* Психологически здоровый человек принимает себя и окружающих такими, какие они есть.
* Он - спонтанен (спонтанность – возникающий, вследствие внутренних причин, без непосредственного воздействия извне, самопроизвольно). Каждый человек должен знать чего хочет он сам, чтоб действовать, чтоб ему хотелось жить, чтоб его жизнь удалась.
* Психологически здоровый человек ищет проблему в себе, а не себя в проблеме. Он не терзает себя, не упрекает, а рассматривает проблему под своим внутренним микроскопом мысли.
* Психологически здоровый человек нуждается в одиночестве, которое помогает сосредоточиться на единственном человеке, который всегда с ним.
* Психологически здоровый человек всегда независим и автономен. Он – свободен. Ему не нужны одобрения поступков окружающими, их помощь в принятии решений.
* У него отсутствует склонность воспринимать людей стереотипично. Он уважает чужое мнение, право каждого человека меняться.
* Он стремится к духовности как к возможности познать истину. Она предполагает гармоническое взаимодействие с миром и направляет человека на поиски смысла жизни, выполнения им жизненной задачи, без чего невозможно ощущение душевного спокойствия и личностного счастья.
* Психологически здоровый человек идентифицирует себя с человечеством.