



ЗДОРОВАЯ
ПСИХИКА

ЗДОРОВАЯ ПСИХИКА

согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества

КРИТЕРИИ ЗДОРОВОЙ ПСИХИКИ

- ❖ осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».
- ❖ чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.
- ❖ критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и её результатам.
- ❖ соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.
- ❖ способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.
- ❖ способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
- ❖ способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств