**Психологическое здоровье человека**

Если у человека отсутствуют психические расстройства, значит его **психологическое здоровье** в норме. Психологически здорового человека можно определить по адекватному отношению к тем или иным событиям, как положительным, так и отрицательным.

Психологически здоровый человек разумен, открыт к сотрудничеству, защищен от ударов жизни и вооружен необходимыми знаниями, чтобы справляться с трудностями. Психологическое здоровье человека нарушено, если он замыкается в себе, уходит от любых контактов с окружающими людьми и считает себя одиноким и никому не нужным.

***Критерии здоровья***

Основными критериями психологического здоровья  в первую очередь являются адекватное восприятие мира и событий, происходящих вокруг, а также осознанное совершение поступков. Психологически здоровый человек активный, работоспособный, целеустремленный. Он может легко установить контакты с людьми, коммуникабелен, несет ответственность за близких ему людей. Имеет определенные жизненные цели, занимается самообразованием. *Психологически здоровый человек стремиться быть счастливым.*

Люди же неуравновешенные, агрессивные, часто находящиеся в депрессии, чувствующие себя виноватыми и  страдающие от этого,  обладающие какими либо страхами, живущие в позиции жертвы – явно не обладатели психологического здоровья.

Психологическое здоровье может быть различно у разных людей. У женщины и мужчины, у человека с мягким характером и наоборот. Как и физическое, психологическое здоровье можно и нужно укреплять.

***Как укрепить психологическое здоровье***

• Для укрепления психологического здоровья  очень важно эмоциональное состояние. Человек нуждается в позитивных взаимоотношениях между членами семьи и родственниками. Но не менее важны отношения и вне семьи. Нужны такие отношения, благодаря которым, человек может надеяться на поддержку в трудную минуту. Поэтому так важно поддерживать хорошие отношения с друзьями, коллегами по работе. Строить такие отношения надо на честности и снисходительности, умении прощать чужие ошибки. В любых ситуациях будьте самим собой и сочетайте зависимость и автономность, учитывайте интересы других людей.

• Сохранить психологическое здоровье человек в состоянии только тогда, когда умеет сражаться до победного конца и уметь не только быть победителем, но и уметь проиграть. То есть человек должен уметь справляться с трудностями, возникающими на его жизненном пути. В ситуации, на которую он может повлиять, уметь вести себя адекватно, но если повлиять не в состоянии, необходимо смириться, а для этого необходимо уметь прощать.

• Человек в жизни должен быть целеустремленным. Он должен ставить перед собой реальные цели и добиваться их исполнения.  Если же цели нет, то и жизнь кажется бессмысленной и человек может впасть в депрессию. Только не ставьте перед собой заведомо невыполнимых целей, чтобы не обрекать себя на разочарование.

• Для сохранения психологического здоровья очень важным моментом является оптимизм, надежда и вера, и позитивный взгляд на все происходящее вокруг нас.  Эти качества помогут в те моменты жизненных ситуаций, когда кажется, что жизнь не удалась.

• Способность ценить прекрасное в мире, где много негативного, также поможет нам быть психологически здоровыми людьми. Умение видеть красоту, быть добрыми и отзывчивыми людьми принесет в нашу жизнь много положительных эмоций, а это для здоровья совсем не мало.

