DIGITAL НИЦМП
психолог

13 критериев

ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Альберт Эллис – психолог, когнитивный терапевт, автор рационально-эмоциональной терапии

НИЦМП

КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Антиутопизм – реалистичное восприятие мира, без идеализации или пессимизма.

12

13

Ответственность за свои эмоциональные расстройства – признание своей роли в том, как воспринимаются события, и стремление улучшить эмоциональное состояние.

Развивая эти качества, мы учимся адекватно воспринимать себя и окружающий мир, не утрачивая стремления к личностному росту. Это путь к устойчивости, эмоциональному равновесию и полноценной жизни в условиях постоянных перемен и неопределенности.

НИЦМП

ТРУДНОСТИ — ЭТО НОРМАЛЬНО

Психологическое здоровье — это не идеальная жизнь без трудностей, а умение справляться с ними, адаптироваться к изменениям и продолжать двигаться вперед.

Проблемы и вызовы — неизбежная часть жизни, поэтому важно уметь находить решения, учиться на ошибках и поддерживать внутреннюю гармонию, несмотря на обстоятельства.

DIGITAL
психолог

НИЦМП

КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

1

Соблюдение собственных интересов – умение заботиться о себе и своих потребностях без ущерба для других.

Социальный интерес – стремление учитывать интересы окружающих, сотрудничать и поддерживать связь с обществом.

2

3

Самоуправление – способность принимать решения самостоятельно и быть ответственным за свою жизнь.

Толерантность к фрустрации – умение сохранять спокойствие и выдержку в сложных ситуациях.

4

НИЦМП

КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

5

Гибкость – адаптивность в мышлении и поведении, готовность принимать изменения.

Принятие неопределенности – способность жить с тем, что не всё в жизни можно контролировать или предугадать.

6

7

Преданность творческим занятиям – реализация себя через творчество и стремление к самовыражению.

Научное мышление – рациональный подход к анализу событий, отказ от предвзятостей и мифов.

8

НИЦМП

КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

9

Принятие себя – умение ценить себя, несмотря на недостатки, и работать над своими слабостями.

Рискованность – готовность пробовать новое и преодолевать страх перед неудачами.

10

11

Отсроченный гедонизм – умение откладывать сиюминутные удовольствия ради достижения долгосрочных целей.

НИЦМП

КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Антиутопизм – реалистичное восприятие мира, без идеализации или пессимизма.

12

13

Ответственность за свои эмоциональные расстройства – признание своей роли в том, как воспринимаются события, и стремление улучшить эмоциональное состояние.

Развивая эти качества, мы учимся адекватно воспринимать себя и окружающий мир, не утрачивая стремления к личностному росту. Это путь к устойчивости, эмоциональному равновесию и полноценной жизни в условиях постоянных перемен и неопределенности.