

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Психічне здоров'я — це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища факторів.

Основні складові психічного здоров'я і благополуччя

10 ЖОВТНЯ -
ВСЕСВІТНІЙ ДЕНЬ
ПСИХІЧНОГО
ЗДОРОВ'Я

ЕКОЛОГІЧНА МАЙСТЕРНІСТЬ — ЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ АКТИВНО ВИБИРАТИ І СТВОРЮВАТИ ВЛАСНЕ ОТОЧЕННЯ, ЯКЕ ВІДПОВІДАЄ ЇЇ ПСИХОЛОГІЧНИМ УМОВАМ ЖИТТЯ

УМІННЯ ЛЮДИНИ ПІДТРИМУВАТИ ПОЗИТИВНІ, ТЕПЛІ, ДОВІРЛИВІ ВІДНОСИНИ З ІНШИМИ
НАЯВНІСТЬ МЕТИ В ЖИТТІ

ПРИЙНЯТТЯ СЕБЕ ЯК ЛЮДИНИ, ГІДНОЇ ПОВАГИ. ЦЕ ЦЕНТРАЛЬНА ОЗНАКА МЕНТАЛЬНОГО ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

САМОВДОСКОНАЛЕННЯ

АВТОНОМНІСТЬ — ЦЕ НЕЗАЛЕЖНІСТЬ І ЗДАТНІСТЬ ЛЮДИНИ РЕГУЛЮВАТИ СВОЮ ПОВЕДІНКУ ЗСЕРЕДИНИ, А НЕ ЧЕКАТИ ПОХВАЛИ АБО ОЦІНКИ СЕБЕ З БОКУ ОТОЧУЮЧИХ

