

KAS YRA GERA PSICHIKOS SVEIKATA?

Kasdieniam gyvenime mes dažniau girdime apie simptomus arba požymius, būdingus suprastėjusiai psichologinei sveikatai arba psichikos sutrikimui, tačiau mažiau kalbama apie tai, kas yra gera psichikos sveikata arba kas būdinga žmogui, pasižyminčiam gera psichikos sveikata.

Psichikos sveikata yra integrali ir labai svarbi bendros žmogaus sveikatos dalis. Labai svarbu pabrėžti, kad psichikos sveikata yra daugiau nei tik psichikos sutrikimo nebuvimas. Žmogus, pasižymintis gera psichikos sveikata, paprastai sugeba produktyviai palaikyti kasdienes veiklas, užmegzti pasitenkinimą teikiančius santykius su kitais žmonėmis, geba reaguoti į pokyčius ir susidoroti su kasdieniu stresu. Dar kitais žodžiais tariant, psichikos sveikata taip pat atspindi balanso tarp individo ir jį supančio pasaulio būseną.

Amerikos psichiatrų asociacija (APA, 1980) psichikos sveikatą apibūdina kaip „sėkmę vienu metu dirbant, mylint ir kuriant, gebant brandžiai ir lanksčiai spręsti konfliktus tarp instinktų, sąžinės ir kitų svarbių žmonių ir aplinkos“. O remiantis Pasaulio sveikatos organizacija (WHO, 2004), psichikos sveikata yra „gerovės būseną, kurioje kiekvienas individas realizuoja savo potencialą, gali susidoroti su normaliais gyvenimo stresais, gali produktyviai ir vaisingai dirbti ir prisidėti prie visuomenės“.

Svarbūs geros psichikos sveikatos kriterijai yra šie:

1. Gebėjimas priimti save.

Psichologiškai sveikas individas komfortiškai jaučiasi apie save, jis turi vidinį saugumo jausmą ir adekvačiai priima aplinką. Taip pat gerbia save. Jis taip pat supranta savo stipriąsias ir silpnąsias puses, sugeba atsiremti į savo stipriąsias savybes ir priimti arba lavinti savo silpnąsias puses.

2. Gebėjimas palaikyti santykius su kitais.

Psichologiškai sveikas individas geba palaikyti prasmingus ir ilgalaikius santykius su kitais, domėtis kitų žmonių gerove, būti grupės dalimi, priimti atsakomybę už savo veiksmų pasekmes kitiems žmonėms. Toks žmogus supranta abipusiškumo svarbą kuriant santykius su kitais žmonėmis. Jis taip pat moka adekvačiai iškomunikuoti savo jausmus ir poreikius kitam.

3. Gebėjimas realizuoti gyvenimo tikslus.

Gera psichikos sveikata pasižymintis individas geba susitvarkyti su gyvenimo reikalavimais: nustatyti sau adekvačius tikslus, demonstruoti autonomiją siekdamas jų, savarankiškai priimti sprendimus, laiku spręsti problemas. Jis gali susidoroti su savo kasdienėmis atsakomybėmis ir nėra valdomas vien tik savo instinktų arba emocijų.

4. Adekvatus santykis su realybe.

Tai apima tokį aplinkos suvokimą, kuriame nėra iškraipymų, kuriame yra erdvė paties žmogaus ir kitų žmonių poreikiams ir norams. Taip pat tai yra empatijos ir socialinio jautrumo demonstravimas.

5. *Minčių ir vaizduotės kontrolė.*

Ši savybė atspindi, kiek žmogus gali lengvai kontroliuoti arba valdyti savo mintis ir vaizduotę, fantazijas tinkamu būdu. Žmogus neturi mąstymo sutrikimų. Tai nereiškia, kad žmogui streso būsenoje nekyla neigiamų automatinių minčių (taip vadinamų mąstymo klaidų, pvz. juoda-balta, viskas-nieko ir pan.), bet psichologiškai atsparus žmogus sugeba greitai stabilizuotis ir grįžti prie adekvataus santykio su realybe.

6. *Efektyvumas darbe ir gebėjimas žaisti, atsipalaiduoti.*

Gera psichologinė sveikata atspindi balansą tarp darbo ir poilsio, gebėjimo susikaupti ir dirbti ir gebėjimo atsipalaiduoti ir mėgautis gyvenimu.

7. *Socialinis priėmimas.*

Socialinis priėmimas atspindi, kiek žmogus jaučiasi pasiekęs pasitenkinimą tenkinantį vaidmenį grupėje, visuomenėje ir aplinkoje. Žmogus sugeba mylėti ir jaustis mylimas.

8. *Pozityvi savigarba*

Tai yra objektyvus savęs vaizdas, savo stipriųjų ir silpnųjų pusių matymas ir priėmimas. Žmogus turi vidinės darnos jausmas, Aš tęstinumo ir panašumo jausmą, savo vertybinį stuburą.

9. *Sveikas emocinis gyvenimas*

Gebėjimas adaptyviai reaguoti į aplinką ir tokios gyvenimo filosofijos sukūrimas, kas padeda susitvarkyti su kasdieniu nerimu ir adekvačiai reaguoti į stresines situacijas.

Taigi, apibendrinus galima išvardinti šias psichologiškai sveiko žmogaus charakteristikas:

- gebėjimas prisitaikyti;
- asmeninės vertės, pilnavertiškumo ir svarbos jausmas;
- savarankiškas sprendimų priėmimas;
- vidinis saugumo jausmas, galėjimas saugiai jaustis grupėje, kito žmogaus problemų ir motyvų supratimas;
- atsakomybės jausmo turėjimas;
- gebėjimas mylėti ir jaustis mylimam;
- stipresnis gyvenimas realybėje, o ne fantazijose; gebėjimas svajoti, turėti ateities planų, bet tuo pačiu mokymasis juos realizuoti dabartyje;
- emocinio brandumo demonstravimas elgesiu, gebėjimas toleruoti gyvenimo frustracijas ir nusivylimus.
- gyvenimo filosofijos, suteikiančios reikšmės ir prasmės kasdieniams išgyvenimams, turėjimas;

Psichologiškai stiprus žmogus turi įvairius interesus ir bendrai gyvena gerai subalansuotą gyvenimą, turi taip pat poilsį ir pramogas.

Literatūra:

1. World Health Organization. (2004) Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice (Summary Report) Geneva: World Health Organization
2. Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. *World psychiatry : official journal of the World Psychiatric Association (WPA)*, 14(2), 231–233. <https://doi.org/10.1002/wps.20231>
3. Jahoda M.(1958). Current concepts of positive mental health. New York: Basic Books.
4. Grob, G. N. (2014). *From asylum to community: Mental health policy in modern America*. Princeton University Press.