

ЩО Є ПСИХІЧНОЮ НОРМОЮ?



Як ми дізнаємося, що ми відчуваємо себе добре, які індикатори у цього стану?

Психічно здорова людина:

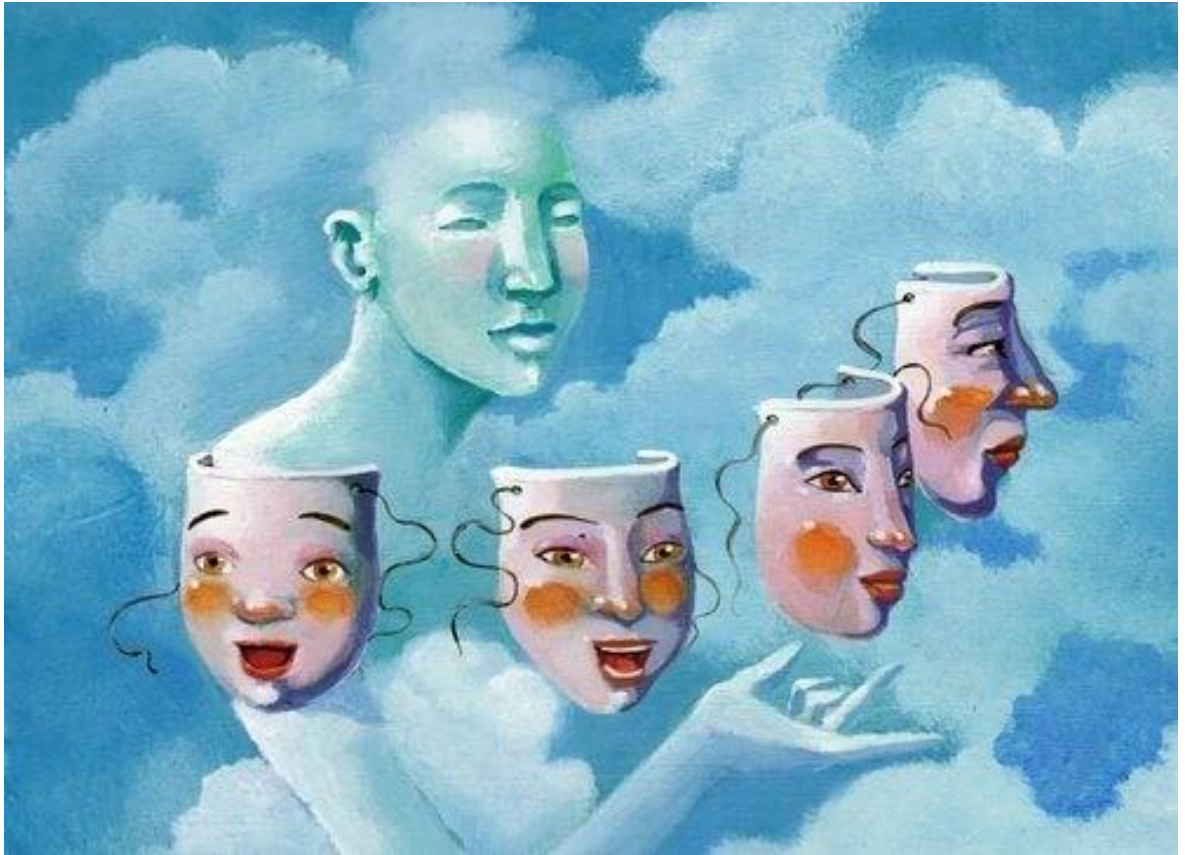
- більшу частину життя перебуває в злегка піднесеному настрої
- в ладу з часом, нікуди не поспішає і не біжить
- йому не здається, що світ впаде, якщо він кудись не встигне
- здатний умовно **перебувати тут і зараз**
- здатний чекати в черзі
- здатний всередині себе бути зайнятим
- здатний відчувати, згадувати, фантазувати, будувати план дій
- для нього якась зволікання в часі не є критичною
- має емоційне наповнене життя

Якщо вам нестерпно будь очікування, якщо вам нестерпно, що вас кваплять або навпаки - ви на постійній основі змушені когось чекати - зверніть на це увага.

Життєве відчуття і емоційний стан в нормі має на увазі, що ми можемо засмучуватися, сумувати, ревнувати, злитися, можемо вести себе запально. це відбувається з однієї простої причини. **Емоційний діапазон психічно здорового людини не повинен бути величиною в зубчиктку або мірну чайну ложку.**

Емоційний діапазон це сховище, яке повинно бути заповнене зовсім різними емоційними проявами і станами.

Якщо ви вимогливі до себе, якщо вам здається, що ви завжди повинні випромінювати один стан, де ви зібрані, сфокусовані, в хорошому настрої і ведете здоровий спосіб життя і ви завжди собою втілюєте якусь сучасну норму успіху - це не є нормою.



Психічно здорова людина з багатим емоційним діапазоном це людина, яка здатна відчувати і співпереживати усе те, що дає йому культура, і дають йому відносини. Якщо ви чуєте сумну історію, абсолютно нормально включитися в неї і колись розплакатися, коли-то поспівчувати, колись відторгнути і обґрунтувати, чому ви це зробили.