



**ZASTANAWIASZ
SIĘ, CO
OZNACZA
BYCIE
ZDROWYM
PSYCHICZNIE?**

**OTO
CZŁOWIEK
ZDROWY
PSYCHICZNIE,
WEDŁUG
SHEDLERA
I WESTENA:**

- Jest w stanie skutecznie i produktywnie wykorzystywać swoje talenty, umiejętności i energię.
- Lubi wyzwania; znajduje przyjemność w osiągnięciach.
- Jest w stanie utrzymać znaczący związek miłosny charakteryzujący się prawdziwą intymnością i troską.
- Odnajduje sens w przynależności i wkładzie w większą społeczność (np. organizację, kościół, sąsiedztwo).
- Jest w stanie odnaleźć sens i spełnienie w prowadzeniu, uczeniu i troszczeniu się o innych.
- Jest empatyczny/a; jest wrażliwy/a reaguje na potrzeby i uczucia innych osób.
- Jest w stanie skutecznie i adekwatnie ocenić siebie, kiedy zajdzie potrzeba.
- Docenia i reaguje na humor.
- Jest w stanie przyswoić informacje, które są emocjonalnie zagrażające (tzn. zagrażają wyznawanym poglądom, spostrzeżeniom i samoocenom) i potrafi z nich skorzystać.
- Zdaje się być pogodzony/a z bolesnymi doświadczeniami z przeszłości; odnalazł/a w nich znaczenie i skorzystał/a z nich.
- Potrafi wyrazić siebie za pomocą słów.
- Prowadzi aktywne i satysfakcjonujące życie seksualne.
- Dobrze odnajduje się w sytuacjach społecznych.
- Zasadniczo odnajduje zadowolenie i radość w aktywności życiowej.
- Wyraża afekt w sposób odpowiedni i o natężeniu adekwatnym do sytuacji.
- Posiada zdolność rozpoznawania odmiennych punktów widzenia, nawet w tematach budzących silne emocje.
- Posiada standardy moralne i etyczne i stara się im sprostać.
- Jest kreatywny/a; jest w stanie zobaczyć sprawy, lub podejść do problemów w oryginalny sposób.
- Jest raczej sumienny/a i odpowiedzialny/a
- Jest raczej energetyczny/a i otwarty/a
- Posiada wgląd psychologiczny; jest w stanie zrozumieć siebie i innych w subtelny i złożony sposób.
- Jest w stanie odnaleźć znaczenie i satysfakcje w dążeniu do długoterminowych celów i ambicji.
- Jest w stanie tworzyć bliskie i trwające przyjaźnie charakteryzujące się wzajemnym wsparciem i dzieleniem doświadczeń.

Tylko czy taki człowiek w ogóle istnieje?