

6 מאפיינים של בריאות נפשית טובה

אין ספק כי בריאות פיזית תלויה מאוד בבריאות הנפשית. לכן, חשוב שנדאג לפתח את הבריאות הנפשית שלנו. הצעד הראשון בדרך לשם הוא לדעת מהי בדיוק בריאות נפשית טובה (D.M). מאת: ד"ר מייקל לו

מתוך הספר לקראת הריון

בריאות נפשית טובה היא אולי ההגנה הטובה ביותר מפני **השחיקה של המתח הכרוני**. עוד ועוד מחקרים מוצאים היום תימוכין לכוח המרפא שיש לבריאות הנפשית הטובה, החל בהדיפת הצטננויות פשוטות ועד להאטה אפשרית של התקדמות מחלות סרטן.

בריאות נפשית טובה אינה רק היעדר מחלות נפש. זהו מצב של רווחה פסיכולוגית מלאה. במהלך העשור האחרון נוטה הפסיכולוגיה לכיוון הפסיכולוגיה החיובית - פסיכולוגיה שאינה עוסקת רק בטיפול בפסיכו-פתולוגיות, אלא שואפת לקדם מצב של רווחה פסיכולוגית כוללת.

בריאות נפשית טובה מוגדרת על-ידי שישה המאפיינים הבאים:

1. תחושת משמעות -

אחד המאפיינים המגדירים במידה הרבה ביותר בריאות נפשית חיובית, הוא תחושה חזקה של משמעות או מטרה בחיים. תחושה זו של משמעות מגדירה מי אנחנו ומהי מהותנו. היא מעוררת בנו מוטיבציה להציב מטרות ולהשיג אותן ולממש את הפוטנציאל הטמון בנו. בזמנים של משברים אישיים, תחושת המשמעות מגדירה מחדש את האתגרים כהזדמנויות לצמיחה אישית.

2. קבלה עצמית -

קבלה עצמית פירושה לקבל את עצמכם כפי שאתם, לאהוב את עצמכם ולהאמין בכם. פסיכולוגים קוראים לזה גם הערכה עצמית.

3. אוטונומיה -

אוטונומיה פירושה "שלטון עצמי". הכוונה היא להיות נאמנים לעצמכם ולא לפעול כדי לרצות אחרים. פירוש הדבר לחיות את חייכם על-פי הסטנדרטים האישיים שלכם ולא על-פי הדעות והאישור של האחרים.

4. יחסים חיוביים עם הזולת -

מאפיין נוסף המגדיר בריאות נפשית טובה, הוא היכולת לחוות קשרים מעמיקים עם הסובבים.

5. תחושת סיפוק מהחיים -

רוב האנשים בעלי הבריאות הנפשית הטובה מסופקים מחייהם. אין פירוש הדבר שהם עשירים ורבי עוצמה, וודאי שאין זה אומר שהם תמיד משיגים את מה שהם רוצים. חייהם אינם מושלמים, אבל הם אינם עושים עניין מדברים קטנים. הם מוקירים תודה על מה שיש להם ונהנים מהפלאים שהם מוצאים סביבם.

6. אופטימיות -

אופטימיות היא הדבר שמחזיק אותנו בתקופות טובות ובתקופות קשות. זוהי הנטייה לראות את חצי הכוס המלאה, האמונה שמחר יהיה יום טוב יותר.