16 ознак психічного здоров’я за Ненсі Мак Вільямс 💭

1. Здатність кохати.

2. Здатність працювати.

3. Здатність до гри.

4. Здатність мати безпечні стосунки.

5. Автономія.

6. Постійність себе та об'єкта / концепція інтегрованості

💭Це здатність залишатися в контакті з усіма сторонами свого Я: як добрими, так і поганими, як приємними, так і не викликають бурхливої радості. Це також здатність відчувати конфлікти і при цьому не розщеплюватись. Одним із порушень цього пункту може бути "напад" на власне тіло, коли воно несвідомо не сприймається як частина себе. Воно стає чимось окремим, що можна змусити голодувати чи різати тощо

7. Здатність відновлюється після стресу (сила Его).

8. Реалістична та надійна самооцінка.

9. Система ціннісних орієнтацій.

10. Здатність виносити напруження емоцій.

11. Здатність до рефлексії, можливості “побачити” себе зі сторони.

12. Менталізація.

💭Маючи цю здатність, люди здатні зрозуміти, що Інші - це зовсім окремі особистості, зі своїми особливостями, особистісною та психологічною структурою.

13. Широка варіативність захисних механізмів та гнучкість у їх використанні.

14. Баланс між тим, що я роблю для себе та для свого оточення.

15. Почуття вітальності.

💭Це здатність бути і почуватися живим.

16. Прийняття того, що ми не можемо змінити.

💭Це про здатність щиро і чесно сумувати, відчувати скорботу у зв'язку з тим, що неможливо змінити. Прийняття своєї обмеженості та оплакування того, чого нам хотілося б мати, але його в нас немає.