

Психологическое и психическое здоровье: в чём разница?

Чем психологическое здоровье отличается от психического? Как понять, что пора обращаться за помощью? Как самостоятельно оценить своё состояние? Если у вас возникают такие вопросы, то эта статья – для вас.

Не исключено, что в каждом из нас есть предрасположенность к тем или иным психическим отклонениям, но разовьются ли они в выраженную проблему, зависит от множества факторов: наследственных, семейных, социальных и прочих других. Но где эта грань между тем, что нормально и тем, когда уже пора обращаться за помощью? *Грань определяется выраженностью симптомов и способностью справляться с ними.* Для начала разберёмся в чём разница между *психологическим* и *психическим* здоровьем.

Психическое здоровье – это медицинский термин и подразумевает отсутствие психических заболеваний и расстройств. Также к психическому здоровью относится способность справляться со стрессом, контролировать свои эмоции и поведение.

Психологическое здоровье – это состояние внутреннего благополучия, в котором человек может реализовать свои способности, стойко переживать сложные периоды жизни, продуктивно работать и взаимодействовать с окружающими. Также психологическое здоровье характеризуется уровнем развития волевой, эмоциональной, познавательной и мотивационной сфер жизни.

Говоря о психическом неблагополучии важно знать о понятиях *нормы, акцентуации и патологии* в клинической психологии:

Норма – отсутствие каких-либо выраженных симптомов.

Акцентуация – проявления характера в крайнем варианте нормы, при котором индивидуальные черты чрезмерно усилены, но это не является патологией.

Патология – нарушения протекания психических процессов, приводящих к субъективному неблагополучию (наличию устойчивых неприятных переживаний) и нарушению функционирования или социально неприемлемого поведения.

Рассмотрим на примере взаимоотношений с другими людьми:

НОРМА	АКЦЕНТУАЦИЯ	ПАТОЛОГИЯ
Меня вполне устраивает как ко мне относятся мои близкие люди. Я допускаю возможность, что могу нравиться не всем, также как и мне могут нравиться не все – это естественно.	Я хочу нравиться всем окружающим, мне важно, что обо мне говорят даже малознакомые люди, поэтому я буду стараться быть хорошим для всех, чтобы никто не говорил обо мне плохо, иначе я буду чувствовать себя плохим и никчёмным.	Я никчёмный человек. Я никому не могу быть интересен. Это невозможно изменить, потому что мир такой, всё всегда плохо.

Важно понимать, что не существует четкой разделительной линии между нормой и патологией. Иногда внешние факторы (например, переживание утраты или другие стрессовые события) приводят к проявлению патологических симптомов, но эти симптомы носят временный характер и относятся только к реакции на определенную ситуацию.

С психическим здоровьем немного разобрались, но есть ли понятие *психологической нормы*? Какие качества, способствующие психологическому здоровью, важно распознать или выработать в себе?

Одним из критериев психологического здоровья может быть развитие в себе такого качества, как *психологическая гибкость* – это осознанное принятие своей жизни со всеми неприятными событиями, мыслями, чувствами и ощущениями. Ведь чем больше мы думаем о том, как избежать какой-то проблемы, тем больше мы в неё погружаемся и в итоге – вся жизненная энергия затрачивается на борьбу с проблемами, которые зачастую либо неразрешимы (а значит и напрягаться не стоит), либо мы решаем их способами, которые приносят временное облегчение, но не решают проблему в перспективе. Рекомендуется принять все несовершенства этого мира (и свои в том числе) как нечто уже существующее и сосредоточиться на том хорошем, что есть в жизни, ставить желанные цели и прилагать усилия в этом направлении, не тратя энергию на избегание неприятных чувств. Для обучения этому существует целая батарея техник.

Иностранные психологи для обозначения явления *психологической гибкости* используют выражение *resilience*, которое заимствовано ими у физиков, где оно означает способность упругих форм восстанавливать свою форму после давления. Это выражение имеет более широкое значение, чем просто «психологическая гибкость». *Resilience* – это и способность переживать стрессы, и умение выдерживать большие нагрузки, т.е. быть выносливым и способность восстанавливаться в короткие сроки. Наличие этого свойства часто врожденное, либо сформированное в первые годы жизни (зависит от среды и людей, которые окружают ребёнка). Но если со средой и с наследственностью не повезло, то психологическую устойчивость можно развивать в себе уже во взрослом возрасте. Для этого сегодня есть все возможности благодаря тому, что психологи знают, что это такое и помогут научиться выработать это качество в себе в каждом конкретном случае.

Схожая идея есть у японцев, которая воплощена в принципе «*Шиката га Най*» (仕方が), в переводе на русский – «*С этим ничего не поделаешь*», а это значит, что если альтернатив нет, то нужно смириться и стойчески преодолевать невзгоды. Сюда же можно добавить отечественную поговорку, схожую по смыслу: «*Делай что должно и будь, что будет*».

Если проблемы, которые вы замечаете в себе, действительно мешают жить – обратитесь к психологу хотя бы для того, чтобы перестать сомневаться в собственном психическом/психологическом здоровье, а при необходимости – получить необходимую поддержку или помощь. Если специалист отметит у вас выраженность характерных симптомов, то порекомендует обратиться за диагностикой и помощью к врачу-психиатру.

Нина Александровна Высоцкая,

руководитель Психологической службы, педагог-психолог