**Психическая норма**

**Что это? Как заметить ее нарушение?**

Есть международный стандарт психического здоровья, психологической нормы. Пусть каждый желающий примерит эти нормативы на себя и близких ему людей и сам сделает выводы: соответствует ли он (они) психической норме или налицо какие – ни будь отклонения.

В целом можно сказать, что норма – это больше, чем отсутствие болезненных симптомов. Ее характеризует баланс между реальностью и приспособлением к ней, установка на самоутверждение и саморазвитие в единстве с чувством ответственности, достаточный потенциал психической энергии, активность. Норма – это умение преодолевать жизненные трудности и принимать вызов обстоятельств. Психическое здоровье – понятие не статическое, а динамичное: оно ухудшается при болезнях и с возрастом.

Психическая норма

- **Интеллект**. Хорошие умственные способности, продуктивное мышление, стремление найти оптимальный выход, полагаясь на реальные факты. Знание своих сильных сторон, умение добиваться цели в разумные сроки. Совершенствование навыков, наличие воображения.

- **Моральный облик**: чуткий человек, лишенный черствости, бездушия, нравственной тупости. Справедливый, объективный. Полагается на собственное суждение. Мнение окружающих для него не закон, хотя и существенно. Твердая воля, но не упрямство. Признает ошибки, но без самобичевания.

- **Социально привлекательное адаптивное поведение**, контакты с людьми разных возрастов и социальных слоев. Чувство ответственности и непринужденности отношения с людьми, стоящими выше и ниже на общественной лестнице, гибкое чувство социальной дистанции. Спонтанность эмоционально – поведенческих реакций.

- **Личностный оптимизм**, характер добродушный, самостоятельный. Реалист не боится риска.

- **Эмоциональность** без лишней доверчивости и подозрительности. Свежесть чувств.

- **Сексуальность**: учет пожеланий и мнений партнера, уважение к нему.

Полным набором абсолютно нормальных психологических показателей обладает лишь 25 – 30 людей. Но на различных этапах жизни даже полностью душевно здоровые люди могут не всегда адекватно реагировать на те или иные ситуации, в частности на собственные соматические заболевания. 55 – 60 балансируют между полноценным психическим здоровьем и теми или иными преходящими или незначительными нарушениями. И только 3 – 5 могут считаться в этом смысле нездоровыми, требующими психиатрического лечения (этот показатель значительно колеблется в различных странах). Психическое здоровье – это способность соответственно ситуации проявлять инициативу, высокая устойчивость к стрессам и тонкое, тактичное понимание социальных ролей различных людей, корректное взаимодействие со всеми, лояльные контакты с различными общественными группами. Показателями нормы считаются успешная работа и высокий профессионализма человека, чувство такта, приятного легкого ненавязчивого юмора, которое так высоко ценится в обществе.

Проницательному человеку о психическом состоянии другого многое скажет наблюдение за мелочами в его внешнем виде, его поведение. Логичность суждений и умозаключений, построение фраз. Можно легко выявить эмоциональные расстройства при помощи наводящих вопросов, задевающих лично значимые события, ситуации, заметить фон настроения - повышенный или пониженный, особенности внимания. Активность, концентрация, переключаемость бывают иногда единственными показателями тех или иных отклонений психической деятельности. А такие явления, как галлюцинации, бред, стойкое выпадение памяти, непреходящая угрюмость, длительный отказ от еды, страх, беспокойство, психомоторное возбуждение? Когда они появляются у человека, разве они останутся незамеченными им самим и его близкими? А ведь это прямые признаки нарушения нормы, требующие принятия мер.

Словом, внимательный человек может и должен фиксировать в себе самом и в близких ему людях отклонения от нормы, если они появляются. И он должен соответственно реагировать на такие факты, не пугаясь, но и не блогодушествуя.