

**Психическое здоровье** (*духовное или душевное, иногда ментальное здоровье*) — согласно определению Всемирной организации здравоохранения, это состояние благополучия, при котором человек может реализовать свой собственный потенциал, противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

Критерии психического здоровья:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
  - чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
  - критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и её результатам;
  - соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
  - способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
  - способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Перечисленные характеристики свидетельствуют о степени совершенства и зрелости *личности*.

Всемирный день психического здоровья отмечается 10 октября, начиная с 1992 года.

