

何謂心理健康？

撰文：全人發展中心心理學家團隊

現今社會愈來愈注重心理健康，亦將健康的定義由沒有疾患提升到更高的層次。

世界衛生組織指出，心理健康不僅是指一個人沒有精神心理疾患，更是指個人的心理處於一種良好的狀態，能夠應付日常生活的壓力和需求，並能夠與人和諧相處、齊心合力，為社會作出貢獻。

心理健康的人具備以下條件：

- 1) 對人生的主觀感受良好和滿意；
- 2) 有良好的自我形象和價值；
- 3) 了解、接納和適當地處理情緒；
- 4) 保持高度的個人自主和自我效能；
- 5) 擁有良好的人際互動，能夠接納他人，亦能被人接受；
- 6) 能保持有益身心的健康行為和培養良好的生活習慣。

心理健康狀況是動態的。每個人的心理健康狀況都會隨著客觀環境的變化而有所改變。

我們應多了解和重視自己的心理狀況，提升自己的心理素質，時刻保持身心健康。