***4 основні якості емоційно зрілих***

 ***та сильних людей***

Психічно сильні та емоційно зрілі люди вміють долати життєві негаразди та отримувати з них цінні уроки.

Основні якості таких людей:

**Приймають реальність**

Зазвичай сильні люди приймають реальність такою, якою вона є, за потреби безпосередньо вирішують проблеми, аналізують факти і не прикрашають їх. Робота з реальністю часто включає планування і ясне бачення ситуації, а також спілкування з іншими людьми.

**Приймають наслідки свого вибору**

Сильні люди несуть відповідальність за свої дії та наслідки своїх рішень. Вони не ігнорують образи і не беруть на себе роль «жертви», звинувачуючи інших у проблемах, які самі й створюють. При цьому такі люди вміють виявляти співчуття до себе у скрутні часи.

**Мають здатність самоконтролю**

Самоконтроль означає, що людина може аналізувати свою поведінку, почуття та думки та контролювати їх залежно від вимог ситуації. Психічно стійкі люди не схильні до афективного реалізму (коли мозок «домальовує» неприємні або, навпаки, приємні асоціації). Хоча такі люди, як і решта, можуть бути охоплені емоціями, вони здатні розпізнавати різницю між своїми внутрішніми відчуттями і зовнішнім світом.

**Вміють справлятися з негативним досвідом**

Психічно стійкі люди вміють переживати негативний досвід і не «ховають» хворобливі емоції та почуття в собі, оскільки останнє, може призвести до деструктивної поведінки: переїдання, зловживання алкоголем, іншим компульсивним діям.

Психічно сильні люди шукають професійну допомогу або знаходять якийсь інший спосіб позбавитися свого болю, наприклад спілкування з близькими, яким довіряють, ведення щоденника або пошук зцілення в самодопомозі.