

# JSTE NORMÁLNĚ?

Pondělí, 03. srpna 2023

Jsou lidé kolem vás normální? Podíváme se dnes na to, co to vlastně znamená být normální a dostanete jak to na sobě poznat. Tak co to tedy znamená být normální? Asi se shodneme, že se na tom úplně neshodneme, komu pád padá normální - spát 10 hodin, jinému ne. Někdo má hodiny a ruce, sváho partnera dokonale duševně - formálně. Jiný zase dobře funguje doma i v práci, plus minus jejich ho mají rádi a on si stejně pád jako bád - člověk jeho sebedůvěra je normální - náš.

Na normalitu máme několik pohledů:

Existuje kulturní normalita neboli to, co považuje za normální daná společnost. Například u nás není za normální (ani legální, ale to sem nepatří) sex s lidmi pod 15 let ani dohodnutí manželství; jsou ale věci, v nichž to není považováno za problém. Dlouho nebylo normální, aby ženy mohly volit. Taková v carsko to už bylo roku 1976, Lichtenštejnsku to trvalo ještě o osm let déle. Co je normální, se tedy i v rámci kultury s časem mění.

Dále je to statistická normalita, podle které je normální to, co se najde do nějakých statistických tabulek například doprostřed. Tak třeba IQ 110 je normální, 80 a 140 z hlediska statistiky už ne.

Pak máme osobní normalitu, neboli co každá z nás za normální považuje a jak hodnotí svůj život. Někdo má pád normální, že každou noc usne dví hodiny, jiný z toho má - . Některým rodičům pád normální - vozit své zdravé děti na koňáku, jiným pád normální - udělat s takovým dtem desetikilometrovou pád - ťoru.

Kategorická normalita bychom našli ještě, ale už tyto tři zřejmě stačí - k vyvolání oprávněného dojmu, že otázka normality je složitá. Je tedy věc normální - umět odpovět na otázku "Jste normální?"

Určitě vám vodí, jak poznáte, jestli jste z hlediska duševního zdraví nebo poruchy normální, jsou tato:

Vnímání

realitu například takovou, jaká je. Kupříkladu kdy se druhé srdce smaje, interpretujete to jako jeho dobrou náladu, ne jako například běsnou směch. V tomto bodě vám pomůže ostatní lidé, pokud byste si sami nebyli jisti. Jestliže vaše věta druhé ohodnotí - věd je změna směch jako věz dobrá náladu, máte je jejich hodnocení - obvykle brát jako normu.

Umění plus

minus ovládat své jednání (občasné impulzivita nevadí). Například pokud vás někdo na silnici, tak na něj maximálně zatroubíte; nevrátíte do něj, i kdybyste stokrát chtěli.

Vědte si

sebe sama a cítíte se například své okolí. Normální - člověk tedy vnímá své prostředí i své omezení, opakem je například pocit nadřazenosti nebo naopak velkého sebedůvěry.

Zvídit

navazovat a udržovat blízké vztahy. Ve vztahu vyvažujete spokojivě vlastní - vlastní - ch potě a potě druhé, opakem je například klad například - podřizování - se kvůli strachu ze zřít vztahu nebo chlad a uzavřenost se potě druhé.

Májte rádi

Život a uplatíte své schopnosti v různých denních aktivitách. Problémem je nemotivovanost, pocity prázdnoty, únava, ale z opačného pohledu i nadměrná neúspěšná aktivita (Táto práta bodá je podle Psychologie Atkinsonovú a Hilgarda.)

Zkuste si v táto práti kategoriách vyhodnotit vlastní život. Pokud táteba někde něco drhne, nemusíte si hned dávat starosti nebo si dávat psychiatrickú nálepky; je to jen informace.

MICHAELA PETERKOVÁ

Se souhlasem autorky  
převzato z blogu psycholožky

[www.michaelapeterkova.cz](http://www.michaelapeterkova.cz)