**علامات الصحة النفسية ومظاهرها  
والمقصود بعلامات الصحة النفسية ومظاهرها أشكال السلوك التي يقوم بها الشخص ويعبر وجودها عن درجة صحته النفسية وتكيفه ، فما هي هذه العلامات والمظاهر هناك إجابات عديدة على هذا السؤال بعضها ناتج عن دراسات تجريبية وبعضها الاخر من الممارسة العيادية والعلاجية .ولكن جميع علماء الصحة النفسية يتفقون على المظاهر والعلامات التالية :  
1. التكيف بأشكاله المختلفة: النفسي والبيولوجي, والاجتماعي(الزواجي ،الاسري ،المدرسي ، المهني).  
2. الشعور بالسعادة مع الأخرين: ودليل ذلك حب الأخرين والثقة بهم واحترامهم, تكوين علاقات اجتماعيه مرضيه.  
3. فهم الذات وتحققها: يدرك الفرد قدراته وامكانيته, معرفه نقاط القوه والضعف في شخصيته.  
4. مواجهه مطالب الحياة وأزماتها وإحباطاتها: الحياه لا تخلو من المصاعب فكلما كانت عتبه (الإحباط ) ومعدله هو مؤشر جيد للصحة النفسية فكلما كانت عتبة الاحباط ( معدل تحمله) عالية, كان ذلك دليلاً على درجه عالية من الصحة النفسية.  
5. النجاح في العمل: رضا الفرد عن عمله ونجاحه فيه يدل على مستوى عالي من الصحة النفسية ويركز علماء النفس المهني على هذا الجانب من خلال الاهتمام بعمليتي الاختيار المهني والتوجيه المهني اللذين يهدفان الى وضع الرجل المناسب في المكان المناسب.  
6. الاتزان الانفعالي والحفاظ على مستوى مناسب من الحساسية الانفعالية: نضج انفعالي وثبات الانفعالي, وتكافؤ انفعالات الشخص مع مثيراتها.  
7. الإقبال على الحياة والمشاركة المناسبة في حياة المجتمع وتقدمه:   
الاقبال على الحياة, المساهمة في أن يكون الشخص عضو فعال في المجتمع.(الأعمال التطوعية وأهميتها في بناء المجتمع(**