

Normalność zakłada, że dopóki jesteśmy tacy jak większość to jesteśmy akceptowani czyli nie uważani za nienormalnych. Większość z nas rozumie dlaczego nasz organizm np. z powodu wirusa grypy czasami nieprawidłowo funkcjonuje.

Jednak trudniej jest nam zrozumieć dlaczego nasz umysł funkcjonuje nieprawidłowo. Istnieje różnica pomiędzy pojęciem choroby psychicznej i zdrowia psychicznego, ponieważ zdrowie psychiczne to zdolność do przeżywania zarówno smutków jak i radości w życiu i umiejętność współpracowania z innymi ludźmi, a choroba psychiczna oznacza niezrównoważone zachowanie i nie radzenie sobie z problemami życia codziennego czyli po prostu nie zachowywanie się normalnie.

W rzeczywistości niestety granica pomiędzy zachowaniem normalnym i nienormalnym jest bardzo trudna do ustalenia, ponieważ każdy z nas ma np. swoje fobie czyli nieracjonalne lęki przed konkretną sytuacją lub przedmiotem. Nienormalność może być różnie definiowana. W dużej mierze określenie kogoś normalnym lub nienormalnym zależy od danej społeczności.

W jednej społeczności niepodporządkowanie się normom społecznym będzie uznane za nienormalne, natomiast w innej potraktowane będzie jako nie odbiegające od normy. Właśnie tu istnieje ta różnica, a zdefiniowanie normalności i nienormalności daje nam ciągle poważne problemy, gdyż ludzki mózg i umysł są bardzo skomplikowane, a ludzka wiedza o ich funkcjonowaniu bardzo skromna.

Daniela Kaczmarek
Psychologia **mBrokers.pl**

