

## Шпаргалка

Здоровый нарциссизм – это нормальная черта личности, которая помогает человеку чувствовать уверенность в себе и достигать успехов.

Нарциссическое расстройство личности (НРЛ) – это психопатология, которая оказывает разрушительное воздействие на человека.

### Как выглядит человек со здоровыми нарциссическими чертами?

- 1 Уверенность в себе:** человек верит в свои силы и способности, но при этом не нуждается в постоянном внешнем подтверждении своей значимости
- 2 Способность принимать комплименты:** человек может с благодарностью принимать признание за свои достижения
- 3 Уважение к себе:** умеет заботиться о себе, ставить личные границы и уважать свои потребности
- 4 Стремление к самореализации:** желание развиваться и реализовывать свой потенциал
- 5 Эмпатия:** человек способен чувствовать и понимать эмоции других, поддерживать их и заботиться о них
- 6 Адекватная реакция на критику:** человек понимает, что никто не идеален, и может видеть критику как возможность для роста
- 7 Социальная активность:** занимает активную жизненную позицию, проявляет лидерские качества и эффективно взаимодействует с окружающими

## Шпаргалка

Нарциссизм – состояние, которое располагается на спектре. Чтобы оно приобрело черты расстройства, человек должен ощущать серьезный стресс от неадаптивности своего поведения и мышления в значимых жизненных сферах.

**Диагноз НРЛ ставится, если к 20 годам у человека более 5 симптомов:**

- 1 Грандиозное чувство собственной важности
- 2 Захваченность фантазиями о неограниченных успехах
- 3 Вера в собственную уникальность и избранность
- 4 Требование чрезмерного восхищения
- 5 Чувство привилегированности
- 6 Эксплуатация других
- 7 Отсутствие эмпатии, неспособность распознать чувства и потребности других
- 8 Чувство зависти или вера в то, что другие ему завидуют
- 9 Высокомерное и надменное поведение

## Шпаргалка

### Главные различия здорового нарциссизма и НРЛ:

Здоровый нарциссизм	Нарциссическое расстройство
Нарциссические черты проявляются ситуативно и обычно находятся в пределах нормы	Нарциссические черты являются основой личности и оказывают значительное влияние на его мышление, поведение и отношения
Способен строить взаимоуважительные и эмоционально зрелые отношения	Часто манипулирует другими, не учитывает потребности и чувства других людей
Способен принять конструктивную критику и использовать ее для саморазвития	Крайне чувствителен к любой критике, воспринимает ее как угрозу
Проявляет эмпатию, понимает и учитывает эмоции других людей	Склонен игнорировать чувства и потребности других, сосредотачивается исключительно на своих желаниях и интересах
Самооценка может быть высокой, но она обычно реалистична и устойчива	Несмотря на внешнюю уверенность, такие люди могут испытывать глубокую внутреннюю неуверенность
Способен адаптироваться к социальным нормам, поддерживать рабочие и личные отношения	Часто сталкиваются с трудностями в профессиональной и социальной жизни