

Die seelische Gesundheit kann am ehesten definiert werden als Ressource, sowohl auf individueller als auch auf sozialer Ebene.

Sie befähigt den Einzelnen, sein geistiges und emotionales Potenzial voll zu verwirklichen, das heißt aktiv und mit Freude am Leben teilzunehmen und seine gesellschaftlichen Rollen befriedigend zu erfüllen. Auf gesellschaftlicher Ebene ist die seelische Gesundheit somit auch eine Ressource, da sie den sozialen Zusammenhalt, gegenseitige Unterstützung und nicht zuletzt die materielle Versorgung begünstigt.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definiert seelische Gesundheit als „Zustand des Wohlbefindens, in dem der Einzelne seine Fähigkeiten ausschöpfen, die normalen Lebensbelastungen bewältigen, produktiv und fruchtbar arbeiten kann und imstande ist, etwas zu seiner Gemeinschaft beizutragen“.

In dieser Definition wird auch deutlich, dass eine Störung der seelischen Gesundheit noch nicht gleichbedeutend mit dem Vorhandensein einer Krankheit ist. Menschen fühlen sich zuweilen unwohl, obwohl sie nicht an einer psychischen Erkrankung leiden. In diesem Fall sind jedoch dennoch Maßnahmen wünschenswert, die eine Person darin unterstützen, mehr als nur „nicht krank“ zu sein. Ein wichtiges Forschungsfeld der modernen Psychologie beschäftigt sich mit der Frage danach, welche Faktoren das menschliche Wohlbefinden fördern, glücklich machen, zufrieden machen, und welche Faktoren dazu beitragen, dass ein Mensch in seinem Leben Sinn und Zugehörigkeit erlebt.

Kultur und persönliche Einflüsse und Eigenheiten werden jeden Menschen diese Fragen etwas anders beantworten lassen, einige für die meisten Menschen wichtigen Faktoren konnten jedoch identifiziert werden, sodass die Förderung seelischer Gesundheit daran anknüpfen kann.