

Jak dbać o zdrowie psychiczne?

Co to jest zdrowie psychiczne?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji.

Zdrowie psychiczne przejawia się przede wszystkim w:

- poczuciu własnej wartości
- odpowiedzialności za swoje życie (decyzje, trudności, sukcesy)
- zaangażowaniu w życie społeczne, pracę, związek
- realistycznym postrzeganiu rzeczywistości
- zdolności do budowania prawidłowych relacji międzyludzkich

Jak dbać o zdrowie psychiczne:

1. **Daj sobie czas na odpoczynek i odpowiednio długi sen.** Zadbaj o odpowiednią higienę snu. Najlepiej spać 7–9 godzin na dobę. Zbyt krótki sen źle wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne.
2. **Zdrowo się odżywiaj.** Prawidłowe nawyki żywieniowe dadzą więcej energii do zmagania się z codziennymi wyzwaniami..
3. **Bądź aktywny fizycznie.** Wybierz aktywność, którą lubisz. Może to być spacer, jazda na rowerze czy kurs tańca. Ważne, żeby ruszać się regularnie, najlepiej na świeżym powietrzu.
Aktywność fizyczna ma wymiar profilaktyki na przykład w przypadku depresji czy zaburzeń lękowych. Nie oznacza to, że dbanie o aktywność fizyczną całkowicie gwarantuje, że nie zachorujemy na depresję. Jest to choroba złożona, na której powstanie ma wpływ wiele czynników biologicznych, społecznych i psychicznych. Jest to jednak ogromnie ważna cegiełka w tej profilaktyce.
4. **Unikaj używek.** Używki to substancje, które pobudzają nasz organizm. To np. alkohol, narkotyki, papierosy, ale również napoje energetyzujące czy kawa. Negatywne skutki po ich zażyciu mogą utrzymywać się kilka dni, tygodni czy miesięcy.
5. **Utrzymuj relacje społeczne.** Pielęgnuj relacje z bliskimi, przy których możesz być sobą. Dziel się z nimi dobrymi i gorszymi momentami. Dzięki takim relacjom nabieramy pewności siebie, nie jesteśmy sami ze swoimi problemami, trudnościami.
6. **Wyrażaj emocje.** Osoby nie wyrażające emocji, często nie wiedzą nawet, co czują. Nie potrafią nazwać emocji. Często uciekamy od trudnych emocji, gdyż myślimy, że one będą trwały wiecznie. Emocje jednak szybko narastają i też szybko opadają. Emocje są trudne wtedy, kiedy myślimy, że nie mamy na nie wpływu. Zamiast uciekać od emocji, warto zadać sobie pytanie, dlaczego tak się czujemy.

Bardzo ważnymi czynnikami wpływającymi na zdrowie psychiczne jest unikanie rozpamiętywania trosk i trudnych momentów życiowych, obwiniania się o porażki czy usilnego koncentrowania się na problemach i trudnościach. Zdrowie psychiczne jest konsekwencją dobrego nastawienia do siebie i do świata. Znajdź czas na odpoczynek, na kontakty z ludźmi, zdystansuj się od problemów. Nie porównuj siebie do innych, nie bądź też dla siebie zbyt krytyczny. Staraj się znaleźć pozytywne strony każdej sytuacji, czerpiąc przyjemność z wartościowych działań i przeżyć.