

Jak dbać o zdrowie psychiczne?



Twoje zdrowie psychiczne wpływa na to, jak myślisz, jak się czujesz i w jaki sposób się zachowujesz. Określa również to, jak dobrze radzisz sobie ze stresem, codziennymi wyzwaniami, budowaniem relacji i różnymi niepowodzeniami.

Silne zdrowie psychiczne to nie tylko brak problemów ze zdrowiem psychicznym! Bycie zdrowym psychicznie lub emocjonalnie jest czymś więcej niż brakiem depresji, lęków i innych problemów psychicznych.

Dlaczego dobrze dbać o swój psychiczny dobrostan? Warto dla:

- poczucia zadowolenia i spełnienia,
- zwiększenia odporności na stres i radzenia sobie z przeciwnościami losu,
- lepszego budowania relacji i bycia lepszym partnerem, rodzicem
- rozumienia samego siebie, swoich potrzeb i emocji,
- zbudowania pewności siebie i samooceny,
- lepszego samopoczucia.

Niestety, nawet dobry stan psychiczny nie zagwarantuje Ci, że nie przydarzy Ci się żadna trudność. Wszyscy przechodzimy przez rozczarowania, straty i zmiany – są to normalne części życia.

Jednak tak jak fizycznie zdrowi ludzie są w stanie lepiej uchronić się od choroby lub urazu, lub szybciej po nich zregenerować, tak ludzie dbający o profilaktykę zdrowia psychicznego są w stanie lepiej radzić sobie z przeciwnościami, urazami psychicznymi, emocjami i stresem.

1. Zadbaj o ciało

Umysł i ciało są nierozzerwalnie powiązane. Kiedy dbasz o zdrowie fizyczne, automatycznie odczujesz lepsze samopoczucie psychiczne i emocjonalne. Jednak dbanie o ciało to nie tylko ćwiczenia. Równie ważna jest odpowiednia dieta – a już w szczególności dla cukrzyków, gdyż wahania w poziomie cukru oddziałują na samopoczucie – np. poprzez poczucie ospałości lub drażliwości. Warto zadbać o wszystkie potrzeby naszego organizmu, także dla zdrowia psychicznego.

2. Zadbaj o mózg

Każda aktywność stymulująca umysł pomaga w odbudowie i wspieraniu zdrowia mózgu. Zatem eksperymentuj i znajdź aktywności, które Ci się podobają – na przykład czytaj, rozwiązuj łamigłówki słowne, rysuj, ucz się nowych rzeczy i rozwijaj posiadane już zdolności.

3. Zadbaj o myśli

Dobre zdrowie psychiczne nie oznacza, że zawsze mamy tylko pozytywne myśli, problemy są również częścią życia. Dobre zdrowie psychiczne oznacza patrzeć na sytuację, jak najbardziej odzwierciedlając rzeczywistość – nie popadając w pesymizm oraz nie pisząc z góry czarnych scenariuszy.

4. Zadbaj o samoocenę

Chociaż niska samoocena nie jest sama w sobie klasyfikowana jako zaburzenie psychiczne, istnieją wyraźne powiązania między tym, jak myślimy o sobie, a naszym ogólnym samopoczuciem psychicznym i emocjonalnym. Postaraj się więc myśleć o sobie dobrze, nie oceniać siebie zbyt pochopnie oraz zwracać uwagę na swoje mocne strony i sukcesy.

5. Zadbaj o ludzi

Bez względu na to, ile czasu poświęcisz na poprawę zdrowia psychicznego, nadal będziesz potrzebować regularnego towarzystwa innych, aby czuć się i funkcjonować jak najlepiej. Ludzie są istotami społecznymi, które potrzebują emocjonalnych relacji. Z natury nie chcemy żyć w izolacji, nawet jeśli jesteśmy nieśmiali. Spędzanie czasu z osobami, które są dla Ciebie ważne, bez względu na to, czy są znajomymi, przyjaciółmi, czy rodziną, mogą wspierać jednocześnie Twoje i ich zdrowie.

6. Zadbaj o odpoczynek

W zależności od indywidualnej sytuacji może być potrzebna pięciominutowa przerwa od pracy, półgodzinna przerwa na rozmowę z kimś bliskim lub wakacje po trudnych miesiącach w pracy. Zawsze najistotniejszy jest balans – pozwól swojemu ciału, myślom i emocjom się zregenerować.