

Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne

Dowiedz się, czym jest zdrowie psychiczne oraz jak o nie dbać.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Zdrowie psychiczne jest fundamentem dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania w społeczeństwie.

Zdrowie psychiczne nie oznacza jedynie braku chorób. Przejawia się również w:

- poczuciu własnej wartości
- zdolności do własnego rozwoju
- odpowiedzialności za swoje życie (decyzje, trudności, sukcesy)
- zaangażowaniu w życie społeczne, naukę, związek.

Co niszczy zdrowie psychiczne

Poświęćmy chwilę refleksji na czynniki, które w życiu człowieka wywierają negatywny wpływ na samopoczucie. Jest to: szybkie tempo życia, brak czasu na odpoczynek, na codzienne zapewnienie zdrowych posiłków czy na zadbanie o ciało – ruch zapewniający zmniejszenie napięcia i lepsze samopoczucie. Negatywny wpływ wywiera także częste sięganie po używki oraz spędzanie dużej ilości czasu przed ekranami telefonu, komputera, telewizora.

Profilaktyka zdrowia psychicznego ma ogromne znaczenie. Regularnie pielęgnując swoje potrzeby i dbając o siebie, można być bardziej odpornym na kryzysy i łatwiej radzić sobie z pojawiającymi się problemami, co może chronić przed rozwojem zaburzeń lękowych czy zaburzeń nastroju.

Jak zadbać o zdrowie psychiczne

Większość ludzi stara się dbać o swoją kondycję psychiczną. Bardzo istotne jest zwracanie uwagi na swoje emocje, potrzeby, pielęgnowanie znajomości – przebywanie wśród innych ludzi oraz spędzanie czasu w sposób, jaki lubimy, rozwijaniu swoich zainteresowań. Czynniki te mogą wpływać na większe poczucie szczęścia. Równie ważne jest poświęcenie czasu na swoje zdrowie fizyczne – zadbanie o ciało i odporność.

10 zasad zdrowia psychicznego

1. **Umiejętność radzenia sobie z emocjami** – w dzisiejszych czasach często żyjemy w szybkim tempie, co może sprzyjać odczuwaniu przemęczenia, przytłoczenia czy utrzymującego się przez dłuższy czas stanu napięcia. Aby poradzić sobie z emocjami, pomocne będzie znalezienie sposobu, który pomoże Ci zmniejszyć napięcie – rozmowa z kimś bliskim, spacer, ulubiony rodzaj aktywności fizycznej czy gorąca kąpiel. Nasze ciało „odruchowo” bierze na siebie nasz stres i emocje – o ile sami nie znajdujemy przestrzeni, aby je zauważyć i zdrowo wyrazić. Pozbycie się napięcia z ciała wiedzie przede wszystkim przez obserwację siebie – tego, w jakich momentach i w jaki sposób nasze ciało się napina. U niektórych reaguje ono szczególnie intensywnie na złość, u innych np. na sytuacje wzbudzające lęk. Możesz zacząć od poświęcenia 5 minut każdego wieczoru na tzw. skanowanie ciała, czyli sprawdzenie, które jego części są napięte lub odrętwiałe – a następnie poświęcić czas na świadome ich rozluźnianie. Możesz zrobić to sam/a, albo przy wsparciu programów relaksacyjnych, np. treningu autogenego Schulza (znajdziesz go na YouTube).
2. **Relacje międzyludzkie** – pielęgnowanie więzi z innymi ludźmi, możliwość porozmawiania zarówno o dobrych chwilach jak i sytuacjach trudnych, zapewnia poczucie wsparcia i w dużym stopniu wpływa na dobre samopoczucie.
3. **Dbanie o aktywność fizyczną** – ruch przyczynia się do zwiększania wydzielania endorfin, które pomagają poprawić nastrój oraz zmniejszyć uczucie bólu. Sprzyja także redukcji produkcji kortyzolu – hormonu wydzielanego w reakcji na stres. W związku z tym, ruch jest pomocny w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, takimi jak napięcie, lęk, złość czy obniżony nastrój. Zgodnie z nowymi zaleceniami WHO dorośli (18-64 lata) powinni wykonywać aktywność fizyczną przez 150-300 minut tygodniowo o umiarkowanej intensywności lub 75-150 minut o dużej intensywności. Wśród dzieci i młodzieży wymaga się średnio 60 minut dziennie aktywności o umiarkowanej lub dużej intensywności aerobowej.
4. **Zdrowe odżywianie** – zbilansowana dieta może przyczyniać się do większego poziomu energii w ciągu dnia i siły, żeby zmagać się z codziennymi wyzwaniami.

5. **Higiena snu** – zbyt mała ilość snu może prowadzić do problemów z koncentracją, pamięcią, do spadku odporności oraz wahań nastroju. Brak snu zwiększa uczucie głodu i powoduje apetyt na pokarmy wysokokaloryczne np. słodczyce. Zgodnie z wynikami badań, odpowiednia ilość snu dla osoby dorosłej to 7-9 godzin.
6. **Dbanie o swoje potrzeby** – Aby nasze ciało nie musiało „dźwigać” tego, z czym sobie nie radzimy, musimy się nauczyć dostrzegać i konfrontować z tym, co jest dla nas trudne. Zauważanie i słuchanie swoich potrzeb jest bardzo ważne dla utrzymania dobrego samopoczucia. Jeśli zapytamy siebie o to, czego dzisiaj potrzebujemy i zajmujemy się swoimi emocjami, zaowocuje to tym, że nasze potrzeby i uczucia nie będą tłumione i spychane na bok, co pozytywnie wpływa na poczucie spełnienia i zadowolenia.

Z troską o emocje jest podobnie, jak z troską o ciało. Zaczniij od powolnego kształtowania w sobie umiejętności zatrzymywania się w biegu i zauważania, co czujesz. Ucz się akceptować emocje i nie traktować ich jako wroga. One przychodzą po to, aby poinformować Cię o tym, co się dzieje w Twoim życiu i czego potrzebujesz.

1. **Badania profilaktyczne** – jeśli odczuwasz obniżony nastrój lub inne dolegliwości, warto zrobić badania. O wyborze badań z medycznego punktu widzenia, pomoże zdecydować lekarz. Przy odczuwaniu obniżonego nastroju warto sprawdzić poziom tyreotropiny (TSH) – hormonu tarczycy oraz hormonów płciowych.
2. **Unikaj używek** – alkoholu, substancji psychoaktywnych, energetyków – substancje te mogą prowadzić do szybkiego pocucia rozluźnienia, natomiast regulacja emocji za pomocą używek może nasilać stany depresyjne, lękowe i prowadzić do uzależnienia.
3. **Wypoczynek** – szczególnie na świeżym powietrzu – pozwala na zmniejszenie uczucia przemęczenia, dodaje energii, zwiększa kreatywność, poprawia funkcje poznawcze i pozwala spojrzeć na różne trudności z innej perspektywy. Znalezienie czasu dla samego siebie jest bardzo ważne w zachowaniu balansu między sprawami zawodowymi a prywatnymi, co pozwala ponieść jakość życia.
4. **Wsparcie specjalisty** – jeśli odczuwasz trudności dnia codziennego i ciężko jest Ci sobie z nimi poradzić, warto dla Twojego zdrowia psychicznego zgłosić się po pomoc specjalisty- w zależności od potrzeb – psychologa, psychoterapeuty lub lekarza psychiatry.

Dbaj o siebie w kryzysie

Nawet, jeżeli będziesz całkowicie oddany/a temu, aby zdrowo się odżywiać, ćwiczyć, dobrze spać, rozluźniać swoje ciało i dostrzegać swoje emocje – w Twoim życiu będą zdarzały się kryzysy, a nawet dni, w których ciężko będzie wstać Ci z łóżka. Gdy poszukujemy odpowiedzi, jak sobie radzić w kryzysie, warto zadać sobie pytanie: co lub kto sprawia, że czuję się najlepiej? Czy jest jakaś czynność, hobby, które sprawia, że czuję się szczęśliwszy/a? Proś w takich chwilach o pomoc, rozmowę, odetnij się od nadmiaru bodźców, rób rzeczy, które sprawiają Ci przyjemność.

Źródło: <https://mentali.pl/aktualnosci/jak-dbac-o-zdrowie-psychiczne>

<https://psychomedic.pl/jak-dbac-o-zdrowie-psychiczne-2/>

Zapraszamy również do zapoznania się z materiałami kampanii Forum Przeciw Depresji – ulotką informacyjną i materiałami filmowymi, które znajdują się w **Poradniku dla młodzieży** - nastoletnia depresja. Link poniżej:

<https://forumprzeciwdepresji.pl/nastoletnia-depresja/strefa-nastolatka>

Jeżeli bliska Ci osoba ma depresję - co robić? Link poniżej:

<https://forumprzeciwdepresji.pl/depresja/o-chorobie/moj-bliski-ma-depresje>

Jeśli jesteś nastolatkiem i potrzebujesz pomocy zadzwoń pod (bezpłatny i anonimowy) Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży **116 111**. Telefon działa codziennie – 7 dni w tygodniu, 24 godziny na dobę!

<https://116111.pl/>

ITAKA - Telefon Zaufania Młodych tel. 22 484 88 04

Dyżury psychologów od poniedziałku do soboty, **od 12:00 do 20:00**

<https://stopdepresji.pl/telefon-zaufania-mlodych/>

Technikum im. J. Piłsudskiego w Brzesku

Jeśli masz jakieś pytania lub wątpliwości możesz skorzystać z Antydepresyjnego Telefonu, przy którym dyżuruje w godz. 17-19 w środy i czwartki lekarz specjalista psychiatrii - **22 594 91 00**