

## Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Zdrowie psychiczne to temat o którym w ostatnim czasie mówi się coraz więcej, jednak nadal dla wielu pozostaje tematem tabu lub traktowany jest marginalnie. Warto uświadomić sobie, że chcąc pozostać w dobrej kondycji o zdrowie psychiczne trzeba zadbać, tak samo jak o zdrowie fizyczne, ponieważ nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego.

10 października obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.

Jest to zatem dobra okazja, aby zastanowić się, jak dbamy o własne zdrowie psychiczne i co możemy zrobić, w codziennym życiu, aby zatroszczyć się o swoją psychikę.

Oto kilka wskazówek, które pozwolą Wam wzmocnić swoje zdrowie psychiczne:

### Zadbaj o dobre relacje z innymi

W tych trudnych czasach epidemii nasze kontakty z innymi są ograniczone. Nie możemy swobodnie spotykać się z kolegami i koleżankami, ale możemy spędzać czas z rodziną. Wszyscy potrzebujemy kogoś z kim możemy podzielić się smutkami i radością. Z rówieśnikami możemy kontaktować się telefonicznie lub poprzez komunikatory w Internecie. Pamiętajmy jednak, że kontakty wirtualne nie zastąpią tych w realnym świecie. Badania naukowe dowodzą, że większość naszych potrzeb psychicznych zaspokajamy poprzez kontakty społeczne. Kontakty z ludźmi mogą więc dawać nam najwięcej zadowolenia. Dbajmy więc o dobre relacje z innymi ludźmi.

### Zadbaj o zdrowy sen

Sen jest jednym z istotniejszych czynników warunkujących dobry nastrój – ważna jest zarówno jego ilość, jakość oraz miejsce i czas zasypiania. Istotne, by twój sen był regularny, ciągły i odpowiednio długi. Młodzi ludzie, z racji tego, że ich organizm jest w okresie wzrostu, potrzebują od 9 do 11 godzin snu w ciągu doby.

### Zadbaj o zdrowy ruch

Aktywność fizyczna to kolejny istotny element dobrego samopoczucia. Wyniki wielu badań potwierdzają, że osoby regularnie ćwiczące cieszą się lepszym nastrojem i mniejszą skłonnością do depresyjności, a także mają lepszą samoocenę. Zastanów się więc jaki rodzaj ruchu sprawia Ci lub mógłby sprawiać przyjemność, pamiętając o tym, że bardziej wskazany jest taki rodzaj ćwiczeń, który możesz wykonywać w towarzystwie innych. Sprawiaj sobie (i innym) drobne przyjemności.

### Bądź aktywny

Pierwszym krokiem może być spisanie na kartce listy aktywności, które Tobie sprawiają lub sprawiały przyjemność, z nadrzędną zasadą: „im więcej tym lepiej”. Sama ta czynność może być przyjemna. Nie jest istotne czy będzie to czytanie książki i pyszne ciastko zjedzone w miłym miejscu, czy spacer w słoneczny dzień, słuchanie ulubionej muzyki, czy przejażdżka rowerem. Ważne jest to czy dla Ciebie te czynności niosą jakąś dozę przyjemności. Pamiętaj, że szczęście nie zależy tylko od czynników zewnętrznych, a bycie zadowolonym to rodzaj postawy wobec życia, którą można doskonalić, pielęgnować i rozwijać.

### Rozwiązuj problemy

Nie istnieją ludzie, którzy ich nie mają. To, co ludzi wyraźnie odróżnia to sposób radzenia sobie z nimi. Pamiętaj, że rozwiązywanie problemów to umiejętność (podobnie jak jazda na rowerze), z którą nikt nie przychodzi na świat, a którą można rozwijać i doskonalić. Pomocą może być wsparcie bliskiej osoby lub profesjonalisty (np. trenera lub psychologa). Skuteczne rozwiązywanie problemów może być dodatkowym źródłem zadowolenia.

### **Bądź w dobrej relacji ze sobą**

Lepsza znajomość siebie, własnych uczuć i potrzeb sprzyja dobremu samopoczuciu. Jeśli trudno Ci wyobrazić sobie jak mógłbyś sam siebie polubić, pamiętaj że możesz skorzystać z pomocy osób bliskich, aby lepiej „dogadywać się” ze sobą. Zadaj sobie ważne pytanie: „czego potrzebuję, by czuć się dobrze?” i uważnie posłuchaj własnej odpowiedzi. Pamiętaj, że relacja ze sobą to jedna z ważniejszych relacji jakich doświadczasz, choćby dlatego, że trwa całe życie.

### **Stosuj metodę małych kroków**

„Nie od razu Kraków zbudowano”. Pamiętaj, że nawet największe zadanie można podzielić na serię mniejszych i „możliwych do pokonania szczebli”, a wielu wyzwań nie podejmujemy właśnie dlatego, że możemy chcieć natychmiastowych efektów.

Według Światowej Organizacji Zdrowia zaburzenia psychiczne stają się jednym z głównych problemów zdrowotnych, powodujących niesprawność życiową ludzi. Wzrost ryzyka zachorowań jest nierozdzielnie związany z rozwojem cywilizacyjnym, dynamicznym tempem życia, przewlekłym stresem i długotrwałym brakiem wypoczynku. Taki tryb życia skutkuje pojawianiem się nerwic i innych zaburzeń lękowych, depresji oraz psychoz. Zaburzenia psychiczne wpływają na pogorszenie funkcjonowania w pracy, zagrażają rodzinie, wielokrotnie są przyczyną samobójstw.

Obecnie WHO szacuje, że zaburzenia psychiczne dotyczą już co piątej osoby na świecie.

Warto zajrzeć:

<https://www.gov.pl/web/psse-kamien-pomorski/10-pazdziernika---swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego>