

Jak zadbać o zdrowie psychiczne?

Ewelina Kulas i Wiktoria Gregerska

Dlaczego powinniśmy dbać o zdrowie psychiczne?

Nasze zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak to fizyczne. Poczucie smutku, przygnębienia może nas skutecznie wytrącić z obowiązków na długi czas. Jest to jeden z głównych powodów.

Oprócz tego dłuższe stany depresyjne mogą mieć fizyczne skutki np. utrata wagi, dezorganizację życia czy nawet w wielu przypadkach śmierć.



Sposoby na dbanie o zdrowie psychiczne



Bądź aktywny fizycznie

Pierwszym sposobem, który na pewno warto wypróbować jest aktywność fizyczna. Oczywiście należy wykonywać ją regularnie, czyli co najmniej 3 razy w tygodniu. Ogólnodostępne badania mówią, że osoby, które decydują się na taki sposób, na przykład poprzez spacer z psem lub jazdę na rolkach, mają mniejsze szanse zachorowania na depresję, czują się także bardziej rześko i mają większy zapał do pracy, gdyż aktywność fizyczna wpływa na naszą koncentrację i sprawność intelektualną.



Wysypiaj się

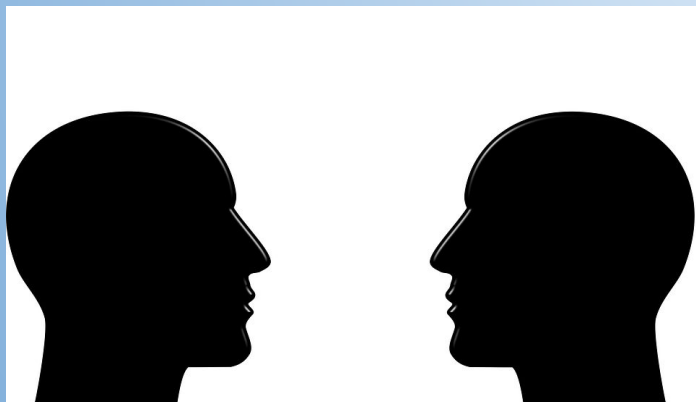


Bardzo ważnym elementem, znacząco wpływającym na nasze samopoczucie jest sen. Żeby w prawidłowy sposób na nas działał powinien być przede wszystkim odpowiednio długi, czyli trwać od 6 do 8 godzin. Powinniśmy także próbować zasypiać i wstawać codziennie o tej samej lub jak najbardziej podobnej porze. Nie powinniśmy próbować także zasypiać na siłę - kiedy nie czujemy się senni możemy wstawać, chwilę pochodzić po pokoju i wrócić do łóżka w momencie, w którym poczujemy chęć spania. Brak snu sprawia, że czujemy się rozdrażnieni oraz nie możemy skoncentrować się na pracy.



Dziel się swoimi uczuciami

W wielu przypadkach zwykła rozmowa z członkiem rodziny czy przyjacielem, o tym, jak się czujemy może nam pomóc. Wiedza, że jest ktoś kto nas wysłucha może nam zrzucić kamień z serca. Jednak nie zawsze to działa, dlatego powinniśmy pamiętać, że możemy zgłosić się do profesjonalistów, którzy z pewnością zrobią wszystko, żeby nam pomóc.



Odżywiaj się prawidłowo

Na nasze samopoczucie wpływa to w jaki sposób się odżywiamy. Posiłki powinniśmy spożywać regularnie oraz powinny być pełnowartościowe. Ważny jest także sposób i miejsce w jakim dania są podawane. Nie należy zapominać także o nawodnieniu organizmu, powinniśmy wypijać co najmniej 1,5 litra wody dziennie. Potwierdzeniem tego, że odpowiednia dieta wpływa na nasze samopoczucie jest odkrycie, że dieta bogata w warzywa i oliwę z oliwek zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania na depresję.



Ograniczaj media społecznościowe

Media społecznościowe często przekazują nam fałszywy obraz życia. i zmieniają nam pogląd na to jak wygląda rzeczywistość a długie godziny spędzane nad Instagramem mogą nas skutecznie zasmucić. Często media społecznościowe są przepętnione negatywnymi emocjami, hejtem. Żadna z tych rzeczy dobrze na nas nie wpływa, dlatego warto odłożyć telefon i wyłączyć Internet.



Odpuść

W życiu codziennym jesteśmy naprawdę zabiegani i często mamy dużo obowiązków. Życie w pośpiechu sprawia, że jesteśmy bardziej zestresowani, często działamy pod presją. Ważnym aspektem jest to, aby znaleźć chwilę przerwy i zwyczajnie odetchnąć. Pomoże to nam oczyścić umysł i znaleźć dalsze chęci do pracy.



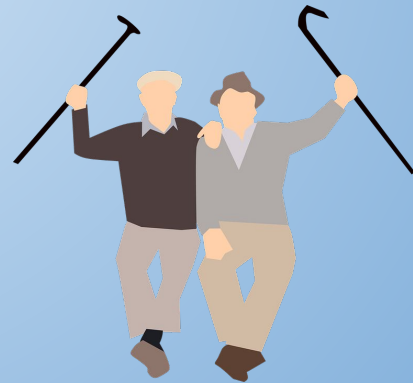
Pielegnuj swoje pasje

Jako jeden ze sposobów dbania o swoje zdrowie psychiczne jest oddawania się swoim pasjom i robienie rzeczy, które nas interesują, na przykład oddać się sztuce. To właśnie z pasji i zainteresowań czerpiemy prawdziwą radość i satysfakcję, są to rzeczy, które sprawiają nam przyjemność. Te wszystkie czynniki przekładają się pozytywnie na nasze samopoczucie, dlatego to ważne, żeby codziennie znajdować chociaż trochę rzeczy, które dają nam tę satysfakcję.



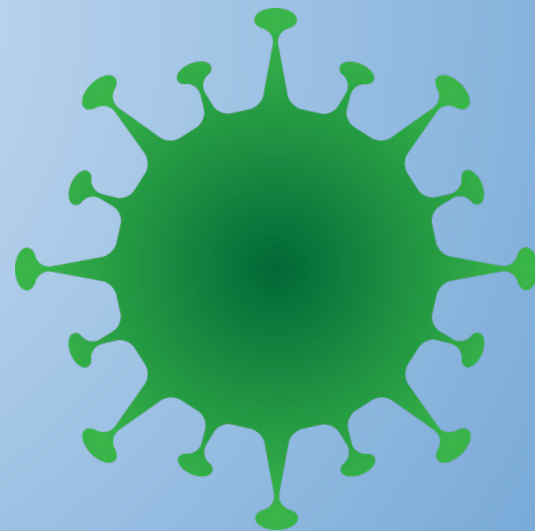
Zwróć uwagę na otoczenie

Środowisko, w którym żyjemy oraz ludzie, z którymi się zadajemy mają duży wpływ na nasze samopoczucie. Pewnie sam zauważyłeś, że przebywanie z osobą, która cały czas narzeka, marudzi i jest negatywnie nastawiona, sprawia, że zaczynasz czuć się źle. A gdy otaczamy się osobami agresywnymi możemy być nieswoi, ponieważ zaburzone jest nasze poczucie bezpieczeństwa. Od takich osób trzeba się odciąć, ponieważ relacja z nimi może negatywnie oddziaływać na nasze zdrowie psychiczne.



Zdrowie psychiczne a pandemia

W szczególnej sytuacji w jakiej obecnie się znajdujemy szczególnie powinniśmy dbać o nasze zdrowie. Ograniczony kontakt ze światem zewnętrznym, naszymi przyjaciółmi czy rodzinami potrafi skutecznie zniechęcić do funkcjonowania. Dlatego ważne jest, żeby korzystać z podanych wyżej porad i żeby przy dbaniu o zdrowie fizyczne, nie zapomnieć o zdrowiu psychicznym.



Dziękuję
za uwagę

