



*Wczoraj tj. 10 października obchodziliśmy **Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego**. Poniżej krótko o Światowym Dniu Zdrowia Psychicznego oraz kilka rad jak pozostać w dobrym zdrowiu psychicznym!!!*

“Ten, kto chce pozostać w dobrym zdrowiu, powinien unikać smutnych nastrojów i zachowywać radosny umysł.” – Leonardo da Vinci

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Święto zostało ustanowione w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego. Jego celem jest zwrócenie uwagi na dbałość o zdrowie psychiczne, pomoc osobom chorym z naszego otoczenia, ulepszania opieki medycznej nad chorymi psychicznie i na wszystkie sprawy dotyczące zaburzeń psychicznych. Coroczne obchody święta odbywają się pod danym hasłem – i tak na przykład w 2013 roku „Zdrowie psychiczne i seniorzy”, w 2014 – “Zycie ze schizofrenią”, a w 2015 “ Godność w zdrowiu psychicznym”.

Zdrowie psychiczne

“Pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka”

Tak zdrowie psychiczne definiuje Światowa Organizacja Zdrowia (WHO). Warto zwrócić uwagę, że zdrowie psychiczne nie jest jednoznaczne z brakiem choroby psychicznej. W życiu każdego człowieka przychodzą trudniejsze momenty kiedy jest “ciężko na duchu”. Jest wiele czynników, które mogą wpływać na gorszy samopoczucie. Ważne jest, aby zwracać uwagę na m.in takie objawy jak obniżony nastrój, długotrwały smutek, zmęczenie, lęk. Są to nieuniknione stany, jednakże dobrze jest nie lekceważyć ich, gdyż utrzymujące się dłużej tego typu objawy mogą prowadzić do rozwinięcia się chorób psychicznych.

Jak zadbać o swoją kondycję psychiczną?

Osoby pozytywniej nastawione do świata są bardziej szczęśliwe. Nie jest to żadnym odkryciem, że czym więcej pozytywów dostrzega się w życiu, tym wydaje się ono lepsze. Jest to niezwykle ważne dla zachowania równowagi psychicznej i emocjonalnej. Zatem nawet jeśli masz beznadziejny dzień, wszystko się sypie, to spróbuj w tej sytuacji znaleźć choć jeden pozytywny aspekt.

“Śmiech to zdrowie”

Czy odwzajemniasz uśmiech innych osób, starasz się być miły dla innych, nawet nieznanym? Czy idąc do domu masz czas aby zatrzymać się, powiedzieć “Dzień dobry!” sąsiadce i uśmiechnąć się, czy też pędzisz do domu ze wzrokiem wbitym w ziemię, nie zwracając na nic? Udowodniono naukowo, że śmiech wpływa pozytywnie na człowieka, między innymi przyspiesza proces zdrowienia, relaksuje. Na tym założeniu bazuje śmiechoterapia. Zatem UŚMIECHNIJ SIĘ. Spraw, aby osoby w twoim otoczeniu miały wiele powodów do radości, nie zawsze “bierz życie na serio” i czasem pośmiej się z siebie samego.

Jedz zdrowo i ruszaj się

Odpowiednia dieta i codzienna porcja ruchu mają ogromny wpływ na samopoczucie. Jeśli pracujesz w trybie stacjonarnym, dużo czasu spędzasz siedząc czy to w aucie, pracy, szkole, na uczelni, w domu, to ważne jest aby zachować równowagę, poprzez ruch. Wyjdź na spacer, zacznij biegać albo jeździć na rowerze. Nadmiar węglowodanów w diecie może powodować senność i problemy z koncentracją, pamiętaj o zrównoważonej diecie

Korzystaj ze światła słonecznego

Na ile to jest tylko możliwe postaraj się aby do twojego mieszkania czy miejsca pracy wpadało jak najwięcej promieni słonecznych. W szkole staraj się zajmować miejsce przy oknie. Przebywaj na słońcu jak najwięcej.

Dbaj o przyjaźń i znajomości

Kontakt z drugim człowiekiem nieraz ma uzdrawiającą moc. O ile lżej jest gdy ma się komu “wygadać”. Jak radośnie jest spędzić całe popołudnie w gronie najbliższych znajomych. Pamiętaj, że o relacje trzeba dbać, jeśli oczekujesz zainteresowania ze strony bliskich Twoimi sprawami, to przede wszystkim interesuj się tym co u nich się dzieje. Sam inicjuj spotkania, wyjścia. Chcesz z kimś porozmawiać? Zadzwoń, nie pisz sms czy wiadomości na portalu społecznościowym. Staraj się pamiętać o urodzinach i ważnych datach dla Twoich przyjaciół.

