

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

10 października – Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Zdrowie, również te psychiczne, należy do tych wartości, które w sposób szczególnie wpływają na jakość życia człowieka. Działania, wybory i wypracowane nawyki w młodym wieku najczęściej determinują zachowania podejmowane przez całe życie. Warto mieć na uwadze, że na zdrowie w 50% wpływa nasz styl życia, a tylko w 20% uwarunkowania genetyczne. Można zatem powiedzieć, że „nasze zdrowie jest w naszych rękach”.

Jak zadbać o swoją kondycję psychiczną?

Dobry nastrój w dużej mierze zależy od nas samych – mamy wiele możliwości, aby samemu zadbać o lepsze samopoczucie. Kilka ważnych wskazówek odnośnie codziennego funkcjonowania, których realizacja sprzyja utrzymaniu dobrego nastroju.

– Zadbaj o dobre relacje z innymi

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. Kontakt z drugim człowiekiem ma uzdrawiającą moc. Badania naukowe dowodzą, że większość naszych potrzeb psychicznych zaspokajamy poprzez kontakty społeczne. 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. Staraj się pamiętać o urodzinach i ważnych datach dla Twoich przyjaciół.

– 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 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. Jeśli dużo czasu spędzasz siedząc w szkole, w domu, to ważne jest aby zachować równowagę poprzez ruch. Wyjdź na spacer, zacznij biegać albo jeździć na rowerze.

– Jedz zdrowo

Odpowiednia dieta i codzienna porcja ruchu mają ogromny wpływ na samopoczucie. Nadmiar węglowodanów w diecie może powodować senność i problemy z koncentracją, pamiętaj o zrównoważonej diecie. Codziennie jedz też warzywa i owoce.

– Bądź aktywny

Pierwszym krokiem może być spisanie na kartce listy aktywności, które Tobie sprawiają przyjemność. Sama ta czynność może być przyjemna. Nie jest istotne czy będzie to czytanie

książki, pyszne ciastko zjedzone w miłym miejscu, 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.

– 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.

– „Śmiech to zdrowie”

Czy odwzajemniasz uśmiech innych osób, starasz się być miły dla innych? 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 uwagi na nic? Udowodniono naukowo, że śmiech wpływa pozytywnie na człowieka, między innymi przyspiesza proces zdrowienia, relaksuje. Zatem UŚMIECHNIJ SIĘ.

– Korzystaj ze światła słonecznego

Na ile to jest tylko możliwe postaraj się, aby do twojego mieszkania czy miejsca pracy, nauki wpadały promienie słoneczne. Przebywaj na słońcu jak najwięcej.

– Bądź w dobrej relacji ze sobą

Lepsza znajomość siebie, własnych uczuć i potrzeb sprzyja dobremu samopoczuciu. Zadać 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.

– Rozwiązuj problemy

Nie istnieją ludzie, którzy ich nie mają. 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, pedagoga lub psychologa). Skuteczne rozwiązywanie problemów może być dodatkowym źródłem zadowolenia.

PAMIĘTAJ Z KAŻDEJ SYTUACJI JEST WYJŚCIE

Kiedy nie radzisz sobie sam szukaj wsparcia u rodziców, wychowawcy, pedagoga, psychologa, nauczycieli.