

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego



10 października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego w związku z tym przesyłamy kilka istotnych informacji. Jak pielęgnować naszą psychikę? – wskazówki

1. Zastanów się i nazwij to co Cię przytłacza

Określenie problemu to pierwszy krok do lepszego jutra, umożliwia to zrozumienie, nad czym dokładnie i w jaki sposób powinniśmy pracować. Ważne jest, aby znaleźć czas na chwilę refleksji, zajrzeć w głąb siebie i zadać odpowiednie pytania.

2. Staraj się tworzyć i utrzymywać satysfakcjonujące relacje międzyludzkie

Człowiek jako istota społeczna potrzebuje innych ludzi w swoim życiu. Internetowe znajomości, często są powierzchowne, fałszywe, oparte na słabych fundamentach. Postaraj się jak najczęściej przenosić relacje społeczne do świata realnego: spotykać się z kimś na spacer lub kawę, uczestniczyć z innymi, w różnych wydarzeniach kulturalnych: wystawach, wernisażach czy koncertach. Wspólne spędzanie czasu, z ludźmi którzy dzielą twoje zainteresowania to doskonała droga do stworzenia wartościowych, długotrwałych relacji, dzięki którym nie będziesz czuł się samotny, wzrośnie twój poziom poczucia własnej wartości oraz zaczniesz pozytywnie traktować perspektywę otworzenia się na inne osoby.

3. Regularnie wprowadzaj aktywność fizyczną

Wyniki wielu badań potwierdzają pozytywny wpływ ćwiczeń fizycznych nie tylko na nasze ciało, ale także na zdrowie psychiczne. Zaczni od codziennego spaceru, krótkiego biegu lub rozciągania na świeżym powietrzu, stopniowo możesz zwiększać intensywność treningów. Kontakt z przyrodą i przebywanie na zewnątrz w świetle dziennym redukuje stres, zmniejsza poziom osamotnienia i objawów depresji, a także pozytywnie wpływa na poczucie szczęścia, spełnienia i dobrostan psychiczny.

4. Wprowadź do swojego życia zdrową rutynę

Postaraj się planować każdy kolejny dzień, zacznij prowadzić dziennik, w którym zapiszesz co chciałbyś/abyś zrobić następnego dnia. Przez cały dzień nie zapominaj o codziennej dawce owoców i warzyw, dlatego planuj wcześniej posiłki, staraj się jeść pełnowartościowe produkty. Pod koniec dnia zadbaj o swoją jakość snu. Te proste czynności sprawiają, że czujemy się produktywni już od samego rana i mamy chęć, aby kontynuować to w ciągu dnia.

5. Wyznaczaj sobie cele krótko- i długoterminowe

Znając punkt, do którego dążymy, wyznaczamy sobie konkretną drogę, którą chcemy podążać w życiu. Konkretnie cele skutecznie motywują ludzi do działania, budują poczucie bezpieczeństwa, nadają głębszy sens czynnościom, które wykonujemy codziennie.

6. Pokochaj i szanuj samego siebie

Jesteś osobą, z którą spędzisz najwięcej czasu w swoim życiu oraz którą powinieneś znać najlepiej, dlatego polub i dbaj o samego siebie. Stawiaj na samorozwój, zdobywaj wiedzę, czytaj książki, otwarcie mów o swoich emocjach, uczuciach i oczekiwaniach wobec innych.

Źródło:

<https://centrum-probalans.pl/jak-dbac-o-zdrowie-psychiczne-posprzataj-w-swojej-glowie/>

Filmik jak dbać o swoje zdrowie psychiczne, zachęcamy do zobaczenia:

<https://www.youtube.com/watch?v=guP7ayOWRAA>