

Zadbaj o własne zdrowie
psychiczne...





W dzisiejszych czasach dopiero uczymy się dbać o samopoczucie psychiczne. O ile medycyna - lecząca ciało - znana jest od wielu wieków, to profesjonalnego dbania o zdrowie psychiczne - leczącego „duszę” - uczymy się dopiero od ok. 100 lat.



Czym jest zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne

Zdrowie to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka. Ze względu na wieloznaczność i ogólnikowość terminu, pojęcie zdrowia psychicznego jest w różny sposób kategoryzowane i uściślane, choć przeważa pogląd, iż nie istnieje jedna i bezwzględnie uniwersalna definicja zdrowia psychicznego, nie ma jednej, „oficjalnej” definicji, ponieważ (według WHO) różnice kulturowe, subiektywne odczucia oraz rywalizujące ze sobą profesjonalne teorie wpływają na to, jak termin ten jest rozumiany.



Człowiek zdrowy psychicznie to osoba, która ma poczucie własnej wartości, autonomii wobec innych, niezależność w podejmowaniu decyzji, świadomości własnych odczuć, celów i potrzeb. To osoba, która nawiązuje relacje międzyludzkie, stara się realizować i rozwijać swój potencjał intelektualny.

Kiedy któryś z tych aspektów w naszym życiu szwankuje, to pierwszy symptom, że warto zrobić krok w kierunku poprawy swojego zdrowia psychicznego - czyli krok w kierunku bardziej szczęśliwego i satysfakcjonującego życia.



Aby cieszyć się
dobrym zdrowiem
psychicznym
wprowadź w
życie poniższe zasady



Uprawiaj sport

Pozytywny wpływ sportu na psychikę jest ogromny. Sport sprawia, że nastrój ulega poprawie, odczuwalny jest komfort emocjonalny.

Krótki spacer na świeżym powietrzu potrafi zdziałać cuda.

Zapamiętaj!

W zdrowym ciele, zdrowy duch.



Wyśpij się,
odpocznij

Zadbaj o odpowiednią higienę snu.
Optymalna długość snu wynosi 6-9
godzin. Niewysypianie się
drastycznie obniża szanse na
prawidłowe zdrowie psychiczne,
gdyż obniża koncentrację.

Zapamiętaj!

Poświęć kilka chwil w ciągu dnia
tylko dla siebie.

A group of people, including men and women, are gathered together, holding sparklers. The sparklers are lit, creating a bright, glowing light in the center with many sparks flying outwards. The background is dark, suggesting an evening or night setting. The overall mood is celebratory and social.

Zadbaj o relacje międzyludzkie

Czasem obciążenie psychiczne stanowią osoby w otoczeniu. Może to być osoba, której zachowanie jest nieakceptowalne. Taki stan może zaburzyć funkcjonowanie zdrowia psychicznego, przez co może rzutować na nastrój. Jeśli dana osoba wzbudza rozdrażnienie poprzez ciągłe narzekanie oraz pesymistyczne podejście może bardzo naruszyć równowagę psychiczną.



Zdrowo się
odżywiaj

Ogromne znaczenie ma nie tylko to, co jemy, ale również sposób w jaki dostarczamy organizmowi niezbędnych składników. Należy zwrócić uwagę na częstotliwość zjadanych posiłków oraz ich wielkość. Pośpiech podczas jedzenia może oddziaływać na organizm stresująco. Pamiętać również należy o nawadnianiu organizmu oraz zrezygnowaniu z używek, które z pewnością nie wspomagają zdrowia psychicznego na dłuższą metę.



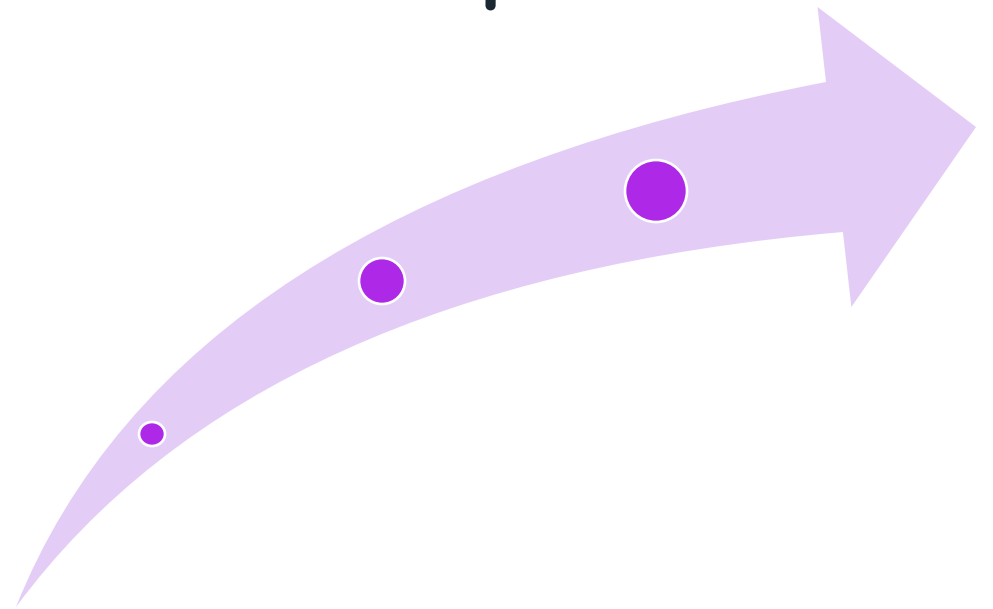
Hobby

Pasja, zainteresowania wpływają na nastrój niczym przysłowiowy miód na serce. Sprawia, że czujemy odprężenie oraz spełnienie.

Odnajdź swoje hobby...



Zdrowie psychiczne w czasie pandemii



Zdrowie psychiczne i funkcjonowanie psychospołeczne podczas pandemii COVID-19

1. Nie odnoś się do osób, które zachorowały jako „przypadków COVID-19” lub „ofiar” albo „rodzin z COVID-19” lub „chorych”. Są to „osoby, które mają COVID-19”, „osoby leczone na COVID-19”, „osoby, które dochodzą do zdrowia po przebyciu COVID-19” i po wyzdrowieniu powrócą do normalnego życia z pracą, rodziną i bliskimi.
2. Ogranicz czas spędzany na oglądaniu, czytaniu lub słuchaniu medialnych relacji dotyczących przebiegu pandemii, które wzbudzają uczucie niepokoju lub powodują obniżenie nastroju. Korzystaj z informacji pochodzących z zaufanych źródeł, głównie w celu przygotowania własnych planów i ochrony siebie i bliskich.
3. Chroń siebie oraz wspieraj innych. Pomaganie innym osobom w potrzebie może przynieść korzyści zarówno osobie korzystającej ze wsparcia, jak również niosącej pomoc.
4. Odnoś się z szacunkiem do opiekunów i pracowników ochrony zdrowia wspierających osoby dotknięte COVID-19 w Twojej społeczności. Podkreślaj ich rolę w ratowaniu życia i dbaniu o bezpieczeństwo twoich bliskich.

Izolacja

1. Pozostawaj w kontakcie i utrzymuj kontakty społeczne.
2. Nawet w warunkach izolacji spróbuj w możliwie największym zakresie kontynuować wykonywanie codziennych czynności lub wprowadź nowe.
3. Jeżeli organy zdrowia zalecają ograniczenie fizycznych kontaktów społecznych w celu zahamowania rozszerzenia się epidemii, możesz pozostać w kontakcie, korzystając z e-maili, mediów społecznościowych, wideo konferencji i telefonu.
4. W czasach stresu zwracaj uwagę na własne potrzeby i uczucia. Podejmij zdrowe aktywności, które sprawiają Ci przyjemność i pozwalają na odprężenie. Ćwicz regularnie, zachowaj stałe pory snu i zdrowo się odżywiaj. Zachowaj dystans.
5. Aktualne informacje i praktyczne wskazówki sprawdzaj o konkretnych porach w ciągu dnia, najlepiej te przekazywane przez personel medyczny i na stronach WHO i unikaj słuchania lub śledzenia plotek, które pogarszają twoje samopoczucie.

Opieka nad dziećmi

1. Pomóż dzieciom znaleźć pozytywne sposoby wyrażenia uczuć, takich jak strach czy smutek. Każde dziecko wyraża emocje na swój sposób. Niekiedy ułatwieniem może być zaangażowanie dziecka w kreatywne zajęcia, takie jak zabawy lub rysowanie. Dzieci odczuwają ulgę, gdy mogą wyrazić swoje uczucia i rozmawiać o nich w bezpiecznym i wspierającym środowisku.
2. Pozwól dzieciom pozostać blisko rodziców i rodziny.
3. Utrzymuj w możliwie największym stopniu znane, rutynowe czynności dnia codziennego lub wypracuj nowe, zwłaszcza jeżeli dzieci muszą pozostawać w domu. Zapewnij angażujące i właściwe dla wieku zajęcia dla dzieci, w tym zajęcia związane z nauką. Zachęcaj dzieci, aby w możliwie największym stopniu nadal bawiły się i utrzymywały kontakty z innymi dziećmi, chociażby w ramach rodziny, jeżeli ograniczane są kontakty społeczne.

Osoby chorujące przewlekłe

1. Osoby dorosłe, opiekunowie i osoby obciążone chorobami w czasie epidemii/podczas kwarantanny starsi dorośli, zwłaszcza w warunkach izolacji oraz osoby z zaburzeniami funkcji poznawczych/demencją mogą być bardziej niespokojne, mogą odczuwać złość, stres, zdenerwowanie i mogą być bardziej wycofane. Zapewnij takim osobom wsparcie.
2. Jeżeli jesteś obciążony chorobą, upewnij się, że masz dostęp do leków, które obecnie przyjmujesz. Uruchom własne kontakty społeczne, aby w razie potrzeby uzyskać pomoc.
3. Przygotuj się i dowiedz z wyprzedzeniem, gdzie i w jaki sposób w razie potrzeby można uzyskać praktyczną pomoc, np. wezwać taksówkę, skorzystać z dostawy jedzenia lub wezwać pomoc medyczną. Upewnij się, że posiadasz zapas wszystkich niezbędnych, przyjmowanych stale leków, który wystarczy na okres do dwóch tygodni.
4. Naucz się prostych codziennych ćwiczeń fizycznych, które można wykonywać w domu podczas kwarantanny lub w czasie izolacji, aby utrzymać mobilność i zmniejszyć nudę.