

"Szachetne zdrowie,
Nikt się nie dowie,
Jako smakujesz,
Aż się zepsujesz"
Jan Kochanowski, Fraszki, Księgi trzecie, Na zdrowie

Możliwe, że w dzisiejszych czasach Jan Kochanowski napisałby "Szllachetne zdrowie psychiczne...". W tym wpisie omawiam 4 sposoby na dbanie o zdrowie psychiczne.

Drodzy Rodzice Drodzy Uczniowie

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego 2023 to okazja dla ludzi i społeczności do zjednoczenia się pod hasłem "Zdrowie psychiczne jest uniwersalnym prawem człowieka", aby poszerzać wiedzę, podnosić świadomość i inicjować działania promujące i chroniące zdrowie psychiczne każdego człowieka jako uniwersalne prawo człowieka.

Zdrowie psychiczne jest podstawowym prawem człowieka. Każdy, gdziekolwiek się znajduje, ma prawo do najwyższego standardu zdrowia psychicznego. Obejmuje to prawo do ochrony przed zagrożeniami dla zdrowia psychicznego, prawo do dostępnej, akceptowalnej i dobrej jakości opieki oraz prawo do wolności, niezależności i włączenia społecznego. Zdrowie psychiczne ma kluczowe znaczenie dla naszego ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia. Jednak jedna na osiem osób na całym świecie cierpi na schorzenia psychiczne. Problemy ze zdrowiem psychicznym dotyczą dorosłych także coraz większą liczbę nastolatków i młodych ludzi.

Sprawdź 4 sposoby dbania o zdrowie psychiczne... samodzielnie!

Zadbaj o sen

Sen jest bardzo niedoceniany, a działa na nasz organizm niezwykle dobrze.

Przykładowo:

- w trakcie snu odbudowuje się wiele funkcji mózgu
- przed nauką sen przygotowuje mózg do twrzenia nowych wspomnień,
- po nauce je utrwała,
- wpływa na kreatywność (!)

Zadbanie o sen to np. zasypianie i budzenie się o tych samych porach, nie używanie kofeiny późnym popołudniem, odstawienie ekranów przed snem. Pamiętaj, że brak snu i odsypianie w weekendy to nie jest najlepsze rozwiązanie. Nie nadrobisz niedoborów snu z tygodnia a poniedziałek to będzie katorga

Zadbaj o jedzenie i picie

Zbilansowana dieta i nawadnianie organizmu, wcale nie są przereklamowane. Dają energię, odżywiają mózg, zajmują się odpornością organizmu i witalnością. Ponadto również od tego co się dzieje w jelitach zależy zdrowie psychiczne.

Zadbaj o relacje

Człowiek jest "stworzeniem" socjalnym, kontakt z drugim człowiekiem jest niezbędny. Sama obecność, rozmowa, dla dzieci wspólna zabawa, robią cuda. Szczególnie w dobie pandemii, wsparcie społeczne wysuwa się na pierwszy plan.

Zadbaj o odpoczynek

Z doświadczenia swojego i moich klientów wiem, że odpoczynek, to dobro deficytowe. **Weź teraz kartkę i coś do pisania.** Wypisz wszystko to, co Cię relaksuje i przy czym odpoczywasz. Nawet oczywiste oczywistości. Podkreśl te, które nie wymagają dużo nakładów z zewnątrz. Możesz je zrealizować nawet dzisiaj lub jutro. Ile czasu mogą zająć? ..już wiesz? Spójrz do swojego kalendarza i znajdź miejsce, w które wpiszesz tę aktywność dziś lub jutro. Zrealizuj, jak inne super hiper ważne rzeczy. Bo odpoczynek, tak naprawdę, jest ponad to wszystko.

Zrób sobie cyfrowy detoks

Zostaw swój smartfon w domu na jeden dzień. Jeśli nie możesz, **wyłącz Internet.** Odłącz się od ciągłych wiadomości e-mail, powiadomień z social mediów, alertów i innych zakłóceń. Spędź czas, robiąc coś fajnego bez ciągłego pikania telefonu. Najlepiej z kimś z krwi i kości obok.

Z pozdrowieniami Sylwia Drozd

Telefony wsparcia

Fachową, bezpłatną pomoc psychologiczną 7 dni w tygodniu i przez 24 godziny na dobę, uzyskasz dzwoniąc pod numer:

- 800 12 12 12 – dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Mogą dzwonić również osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci.
- 116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
- 800 12 00 02 – ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”
- 800 800 605 – infolinia „Pomagamy” Ministerstwa Edukacji i Nauki.

Dzień Zdrowia Psychicznego 10 października

Jak mogę zadbać
o swoje zdrowie psychiczne?

Ciało

- +bądź aktywny, ćwicz, spaceruj
- +zadbaj o prawidłowe odżywianie
- +zadbaj o sen



Mózg

- +ucz się nowych rzeczy
- +rozwijaj i ćwicz swoje umiejętności

Relaks

- +pamiętaj o odpoczynku
- +rób to, co lubisz
- +doceniaj to, co robisz drobnymi przyjemnościami

I.W.

Samoocena

- + myśl o sobie z czułością i życzliwością
- +oceniaj swoje zachowania, nie siebie
- +bądź wdzięczny za małe rzeczy