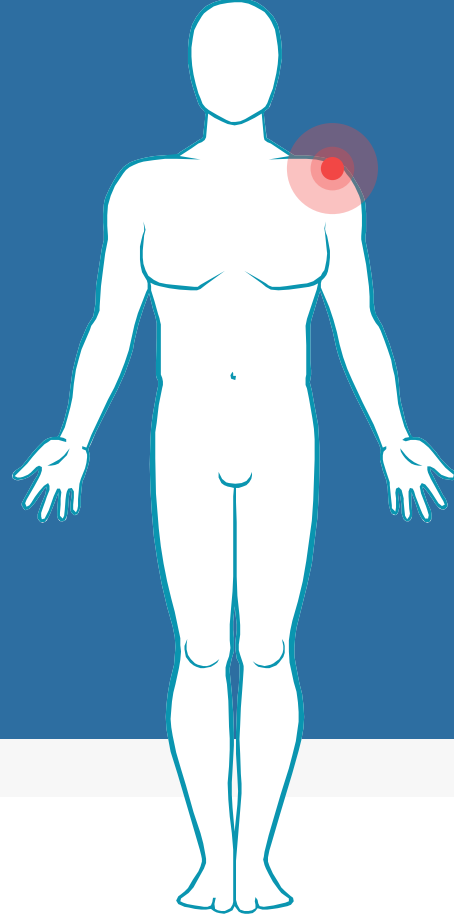


On-Call

Digitální výukové zdroje

Udržování pozitivního
duševního zdraví



Lidé, kteří jsou duševně zdraví :

- Mají pod kontrolou své myšlenky, pocity a chování.
- Umí čelit výzvám, které jim život přináší.
- Dívají se na problémy s nadhledem a dokáží překonat neúspěchy.
- Mají sami k sobě kladný vztah.
- Udržují zdravé vztahy s ostatními.

Co znamená být duševně zdravý:

- Nezna mená to být celou dobu šťastný.
- Znamená to, že člověk si je vědom svých emocí a umí s nimi zacházet. A to jak s těmi pozitivními, tak s negativními.
- Nezna mená to nepociťovat stres, hněv a smutek.
- Znamená to vědět, jak své negativní pocity zvládat.

Proč je to důležité?

Zde jsou dlouhodobé benefity udržování zdravého a aktivního životního stylu:

- Redukce stresu a zlepšení nálady
- Nárůst energie
- Zlepšení kardiovaskulárního zdraví
- Udržení zdravé váhy
- Nárůst fyzické síly

Udržování pozitivního duševního zdraví



Nyní, když víme, co to znamená pozitivní duševní zdraví, jak si ho udržíme?

- Uvědomujte si své emoce
- Vyjadřujte své pocity
- Mějte stres pod kontrolou
- Najděte životní rovnováhu

Uvědomujte si své emoce

- Všímejte si, z čeho jste smutní a frustrovaní.
- Zvažte, zda můžete tyto věci, lidi nebo situace z vašeho života vyloučit.
- Pokud ne, snažte se ovládat své emoce tak, aby to mělo omezený dopad na váš pocit pohody.



Vyjadřujte své pocity

- Zadržování pocitu hněvu, frustrace, smutku atd., vytvoří pouze napětí mezi vámi a ostatními a může způsobit, že budete na ostatní naštvaní, protože se takto cítíte.
- Naučte se vhodným způsobem kontrolovat a vyjadřovat své pocity, jelikož tím odstraníte emoční stres z vašeho života.



Mějte stres pod kontrolou

- Stres nás může občas ovlivnit, ale trvalý a pravidelný stres je pro naši fyzickou i duševní pohodu velmi špatný.
- Pokuste se vytvořit si mechanismy zvládání pro stresové situace.



Najděte rovnováhu

- Celý život je o rovnováze!
- Pro udržení dobrého fyzického, duševního a emočního zdraví musíte najít rovnováhu mezi prací a zábavou, mezi aktivitou a odpočinkem.
- Najděte, co funguje a co vám nejlépe vyhovuje!





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot
be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095