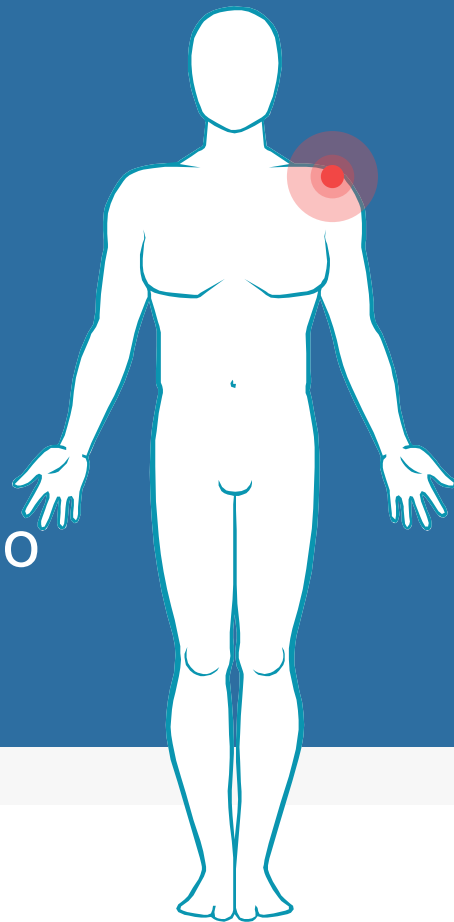


On-Call

Digitální výukové zdroje

Negativní účinky špatného duševního
zdraví na naši pohodu



Zvyky, které přispívají ke špatnému duševnímu zdraví

- Špatné držení těla
- Pocity viny
- Žádná fyzická aktivita
- Nadměrné používání mobilů
- Nadměrné používání sociálních sítí
- Nedostatečný nebo špatný spánek



Zvyk 1: Špatné držení těla

- Špatné držení těla může přispět ke špatnému duševnímu zdraví.
- Ukázalo se však, že dobré držení těla zlepšuje sebevědomí a náladu, což vede k dobrému duševnímu zdraví.



Zvyk 2: Pocity viny

- Nepřipouštějte si pocity viny.
- Když budete v sobě přechovávat tyto negativní pocity z něčeho, co jste udělali, vytvoříte tím pouze negativní sebeobraz. To nepřispívá ke zlepšení vašeho duševního zdraví.



Zvyk 3: Žádná fyzická aktivita

- Sedavý životní styl není pro vaše duševní zdraví dobré.
- Pravidelné cvičení zmírňuje příznaky stresu díky endorfinům, které vaše tělo uvolňuje při cvičení.



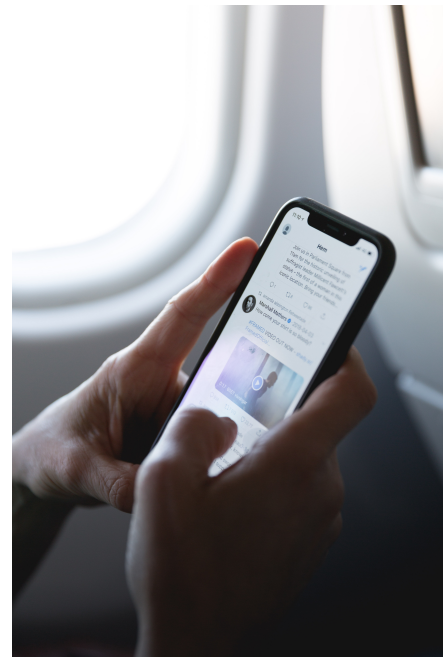
Zvyk 4: Nadměrné používání mobilů

- Příliš mnoho sociálních médií podporuje u dospívajících úzkost a snižuje sebevědomí. To se týká také dospělých.
- Telegraph nedávno provedl průzkum u 1 500 dospělých uživatelů Facebooku a Twitteru. 62 procent účastníků uvedlo, že při sledování profilů a příspěvků zaznamenali opakované pocity vlastní neschopnosti a 60 procent zaznamenává pocit závisti.
- Třicet procent uvedlo, že díky těmto dvěma platformám se cítí více osamělí.



Zvyk 5: Nadměrné používání mobilů

- Nadměrné používání mobilu způsobuje, že zařízení neustále kontrolujete ve strachu, že něco zmeškáte.
- Na základě toho může vzniknout určitá forma závislosti, kdy uživatelé kompulzivně kontrolují oznámení, zprávy a nové příspěvky.
- Kompulzní nebo nadměrné používání mobilu může zhoršit příznaky deprese, úzkosti, chronického stresu a nízké sebeúcty.



Nedostatečný nebo špatný spánek

- Výzkumy ukazují, že lidé s duševními problémy mají tendenci špatně spát.
- Spánek je zdrojem fyzické a emocionální odolnosti.
- Když díky spánku poskytnete svému mozku a tělu příležitost k zotavení od zátěže předešlého dne, pomůže vám to zvládat výzvy dne následujícího.



Projevy špatného duševního zdraví

- Pocity úzkosti, frustrace, podrážděnosti, zmatenosti
- Problémy se soustředěním
- Opakující se nebo pronásledující myšlenky, které nemáte pod kontrolou
- Nadměrná sebekritika
- Zapomnětlivost
- Nervózní smích
- Častý pláč



Projevy špatného duševního zdraví

- Problémy v komunikaci s ostatními
- Zvýšená konzumace alkoholu či drog.
- Fyzické bolesti způsobené kontrakcí svalů, včetně bolestí hlavy, šíje a zad, podrážděný žaludek
- Únava a nedostatek motivace
- Svíravý pocit na hrudi, bušení srdce a zrychlené dýchání
- Obavy o budoucnost





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