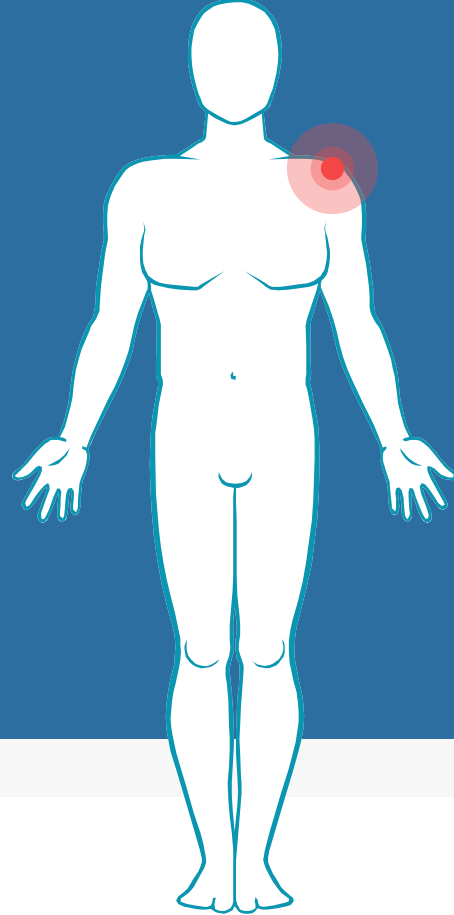


On-Call

Materiały cyfrowe

Wpływ niekorzystnego zdrowia
psychicznego na dobre
samopoczucie



Zwyczaje, które przyczyniają się do negatywnego wpływu na zdrowie psychiczne

- Niewłaściwa postawa
- Poczucie winy
- Niewykonywanie ćwiczeń
- Nadmierne korzystanie ze smartfonów
- Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych
- Niewystarczający lub słaby sen.



Niewłaściwa postawa

- Niewłaściwa postawa może przyczynić się do pogorszenia zdrowia psychicznego.
- Udowodniono, że dobra postawa poprawia poczucie własnej wartości i nastrój, prowadząc do pozytywnego stanu zdrowia psychicznego.



Poczucie winy

- Musisz pozbyć się poczucia winy.
- Ukrywanie tych negatywnych uczuć na temat czegoś, co zrobiłeś, stworzy tylko negatywny obraz samego siebie i nie poprawi Twojego zdrowia psychicznego.



Brak ćwiczeń

- Siedzący tryb życia jest szkodliwy dla zdrowia psychicznego.
- Regularne ćwiczenia fizyczne łagodzą objawy depresji z powodu endorfin, które organizm uwalnia podczas ćwiczeń



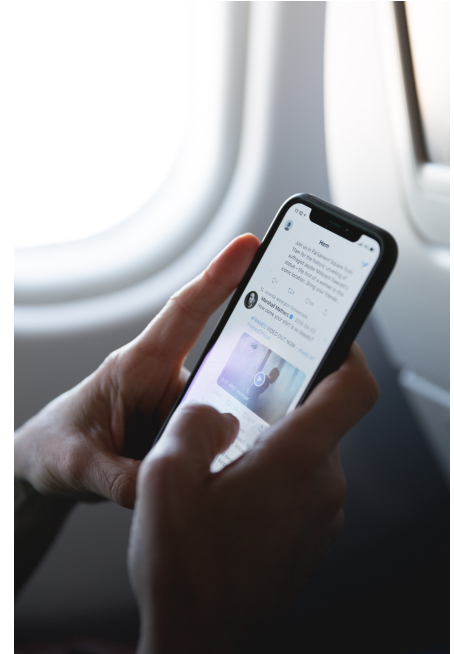
Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych

Zbyt długie korzystanie z serwisów społecznościowych wywołuje niepokój i obniża poczucie własnej wartości u nastolatków, a także może mieć wpływ na dorosłych. Telegraph informuje o niedawnej ankiecie przeprowadzonej wśród 1500 dorosłych użytkowników Facebooka i Twittera, w której 62 procent uczestników zgłosiło uczucia nieprzydatności, a 60 procent zgłosiło zazdrość z porównania z innymi użytkownikami mediów społecznościowych. Trzydzieści procent respondentów stwierdziło, że korzystanie z tych dwóch form mediów społecznościowych sprawiło, że poczuli się samotni".



Nadmierne korzystanie ze smartfonów

- Nieustanne korzystanie ze smartfonów powoduje, że stale sprawdzasz swoje urządzenie, obawiając się, że coś przegapisz.
- Może to być forma uzależnienia, w której użytkownicy obowiązkowo sprawdzają powiadomienia i aktualizacje.
- Kompulsywne lub nadmierne korzystanie ze smartfonu może pogorszyć objawy depresji, lęku, chronicznego stresu i/lub niskiego poczucia własnej wartości.



Niewystarczający lub słaby sen.

- Badania pokazują, że osoby z problemami dotyczącymi zdrowia psychicznego mają tendencję do słabego snu.
- Sen jest źródłem odporności fizycznej i emocjonalnej.
- Zapewniając mózgowi i ciału możliwość powrotu do zdrowia po trudnościach poprzedniego dnia, sen pomaga w sprostaniu przyszłych wyzwań.



Oznaki niekorzystnego stanu zdrowia psychicznego

- Uczucia lęku, frustracji, strachu, rozdrażnienia, dezorientacji.
- Trudności z koncentracją
- Powtarzające się lub przyspieszone myśli, nad którymi nie da się zapanować.
- Nadmierna samokrytyka
- Zapomnienie
- Nerwowy śmiech.
- Nadmierny płacz.



Oznaki niekorzystnego stanu zdrowia psychicznego

- Trudności w rozmowach z innymi osobami
- Spożywanie narkotyków, alkoholu....
- Bóle fizyczne spowodowane przez skurczone mięśnie, w tym bóle głowy, problemy z plecami lub szyją, bóle brzucha.
- Zmęczenie i brak motywacji
- Ciągłe uczucie ścisku w klatce piersiowej, kołatanie serca i przyspieszony oddech.
- Obawy o przyszłość





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.