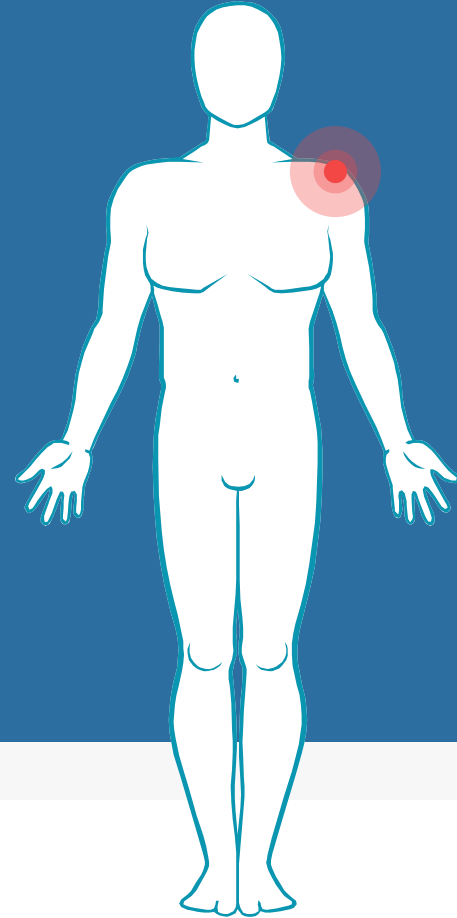


On-Call

Materiały cyfrowe

Czym jest
prawidłowe zdrowie
psychiczne?



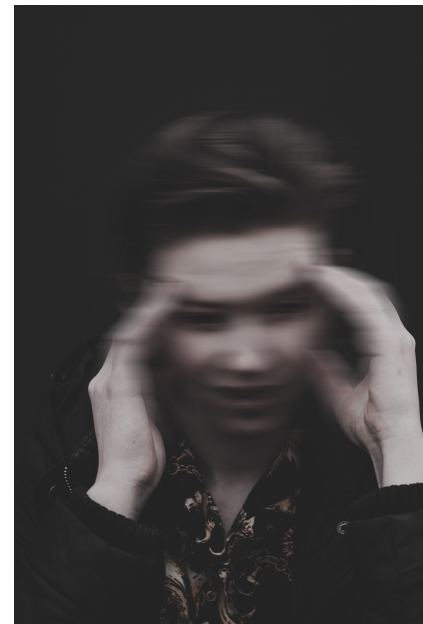
Zdrowie i stan zdrowia psychicznego

- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie jako "stan pełnego komfortu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak chorób".



Zdrowie i stan zdrowia psychicznego

- Nasze zdrowie psychiczne wpływa na nasze nastroje, poglądy, relacje z innymi, z naszymi aspiracjami w życiu...
- Pod wieloma względami posiadanie dobrego stanu zdrowia psychicznego może być ważniejsze niż posiadanie dobrego stanu zdrowia fizycznego.



Czym jest zdrowie psychiczne



- Zdrowie psychiczne obejmuje nasze samopoczucie emocjonalne, psychiczne i społeczne. Wpływa na to, jak myślimy, czujemy się i działamy.
- Pomaga również określić, w jaki sposób radzimy sobie ze stresem, odnosimy się do innych i dokonujemy wyborów.
- Zdrowie psychiczne jest ważne na każdym etapie życia, od dzieciństwa i dojrzewania do dorosłości.

Wskazówki dotyczące dobrego stanu zdrowia psychicznego

- Więc co możesz zrobić, aby promować dobre zdrowie psychiczne dla siebie, swojej rodziny, przyjaciół i całej społeczności?



Wskazówka 1: Zaakceptuj siebie.

- Wszyscy jesteśmy inni.
- Wszyscy jesteśmy wyjątkowi.
- Ale istnieją pewne naciski społeczne, które sprawiają, że uważamy, że nie jesteśmy godni.
- Ważne jest, aby spróbować je zignorować i skupić się na tym, co dobre w sobie.
- I pamiętaj, że nie da się zadowolić wszystkich! Ważne, abyś sam był z siebie zadowolony!



Wskazówka 2: Jedz zdrowo.

- Stare powiedzenie - "jesteśmy tym, co jemy".
- Dotyczy to zarówno zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.
- W ten sam sposób, w jaki jedzenie tłustego pokarmu zatyka naczynia krwionośne, może również zatkać umysł.
- Dobra dieta sprawi, że Twój umysł będzie sprawny i zdrowy.



Wskazówka 3: Ćwicz!

- Utrzymanie dobrej kondycji poprawia samopoczucie i szczęście.
- Kiedy ćwiczysz uwalniają się hormony szczęścia, takie jak endorfiny.
- Niestety, endorfiny nie są uwalniane przed ćwiczeniami, więc musimy dołożyć wszelkich starań, aby je uwolnić!



Wskazówka 4: Wysypiaj się, ale nie za dużo!

- Ważne jest, aby uzyskać odpowiednią ilość snu.
- Niewystarczający sen prowadzi do zmęczenia. Może to prowadzić do problemów z koncentracją, co jest kłopotliwe, jeśli starasz się utrzymać dobry stan zdrowia psychicznego.
- Jednak spanie za dużo może sprzyjać senności, braku motywacji, niepokoju, depresji itp.



Wskazówka 5: Zrób sobie przerwę.

- Posiadanie czasu dla siebie pozwala na odstresowanie się od wszystkiego, co dzieje się w danej chwili.
- Przerwa może oznaczać wiele różnych rzeczy (np. bieganie, medytowanie, siadanie i czytanie, spanie, wyjazd gdzieś na weekend itp.)
- Znajdź to, co ci odpowiada!



Wskazówka 6: Poświęć trochę czasu rodzinie i przyjaciołom.

- Osoby, które mają lepsze relacje z przyjaciółmi, rodziną i ludźmi w swojej społeczności, są zdrowsze i szczęśliwsze.
- Posiadanie silnego wsparcia ze strony osób, które naprawdę troszczą się o Ciebie, jest również pomocne w przezwyciężaniu przeciwności w trudnych czasach.



Wskazówka 7: Przyjmij pomoc, gdy jej potrzebujesz.

- Wszyscy jesteśmy tylko ludźmi, dlatego nie jesteśmy w stanie zrobić wszystkiego na własną rękę.
- Tak więc, kiedy czujesz, że potrzebujesz pomocy, pamiętaj, aby o nią poprosić.
- Przyjęcie pomocy zmniejszy również poziom lęku i stresu, co jest ważne dla utrzymania dobrego stanu zdrowia psychicznego.





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