

5 prostych kroków, które pozwolą Ci zadbać o Twoje zdrowie psychiczne.

Dlaczego coraz częściej odczuwasz brak energii i pogorszony nastrój? Może to być oznaką problemów ze zdrowiem psychicznym, o których nie mamy pojęcia. Dowiedz się jak rozpoznać niepokojące sygnały i poznaj 5 sposobów jak sobie z nimi radzić!

Jakie są pierwsze objawy problemów ze zdrowiem psychicznym?

Zanim dowiesz się jakie działania możesz podjąć, aby zadbać o swój spokój wewnętrzny, musisz umieć rozpoznawać i rozumieć sygnały jakie daje ci twój umysł. Gdy wstajesz rano i regularnie odczuwasz niechęć do działania, wstania z łóżka czy nawet przejścia do innego pomieszczenia, może to oznaczać, że twój stan psychiczny nie jest w dobrej kondycji. Innymi objawami mogą być:

- Trudności w skupieniu się
- Ciągłe poczucie lęku i stresu
- Pogorszenie odporności
- Utrata bądź szybsze przybieranie na wadze
- Pogorszenie samopoczucia

Oczywiście pamiętaj, że te objawy nie są wyznacznikiem problemów ze zdrowiem psychicznym. W ustaleniu ich przyczyn często niezbędny jest lekarz, który jest w stanie przeprowadzić analizę twojego problemu.

Spis treści

5 prostych kroków, które pozwolą Ci zadbać o Twoje zdrowie psychiczne.....	1
Jakie są pierwsze objawy problemów ze zdrowiem psychicznym?.....	1
1. Jak znaleźć przyczynę problemów ze zdrowiem psychicznym?.....	2
Psychika a geny	2
„Jesteś tym co jesz”	2
Wpływ środowiska na samopoczucie.....	2
2. Rozróżniaj rzeczywistość od mediów.....	2
3. Dlaczego warto skorzystać z terapii psychologicznej?	3
4. Jak trening mózgu wpływa na zdrowie psychiczne?	3
5. Dlaczego śmiech jest ważny dla zdrowia psychicznego?	3
Podsumowanie.....	3

1. Jak znaleźć przyczynę problemów ze zdrowiem psychicznym?

Na samym początku powinieneś zastanowić się co mogło stać się przyczyną, która doprowadziła do twojej niestabilności psychicznej. Lista czynników może być ogromna więc jasnym jest, że nie jest to łatwe zadanie. Warto zwrócić jednak uwagę na kilka czynników.

Psychika a geny

Udowodniono, że genetyka ma znaczący wpływ na nasze zdrowie psychiczne. Determinuje człowieka i jego predyspozycje do dziedziczenia określonych zaburzeń psychicznych m.in. depresji. Ponadto geny mogą wpływać na szybkość reakcji naszego organizmu na leki, które mają pomóc nam w walce z chorobą.

„Jesteś tym co jesz”

Wyniki badań wykazują szansę na redukcję wystąpienia depresji i samobójstw w przypadku zdrowego sposobu odżywiania. Zmianę diety ocenia się jako skuteczną formę walki z depresją. Warto wpleść w swoją dietę regularną suplementację m.in. witaminy D3, cynku, kwasu foliowego czy witamin z grupy B. Niedobory w diecie mogą przyczynić się do pogłębienia problemów psychicznych, ale pamiętaj, że dobrana suplementacja powinna zostać skonsultowana ze specjalistą.

Wpływ środowiska na samopoczucie

Czy twoje życie bardziej przypomina maraton niż spokojną egzystencję? Codziennie narażony jesteś na ogromną ilość bodźców, która dociera do ciebie z różnych źródeł. Może to wywoływać stres, ogólne przemęczenie, co prowadzi do pogorszenia się twojego stanu emocjonalnego. Co możesz w takim przypadku zrobić?

2. Rozróżniaj rzeczywistość od mediów

Internet to miejsce, w które bez asertywności i racjonalnego odbierania treści przez odbiorcę, może stanowić zagrożenie dla ludzkiej psychiki. Zamieszczane wpisy, dołączane do nich grafiki, często nieprzedstawiające prawdy, doprowadzają do niskiej samooceny i wątplenia we własne możliwości. Media społecznościowe to tylko jedno z wyznań XXI wieku, które jednak może okazać się łatwe do pokonania dzięki np. obserwowaniu sprawdzonych i rzetelnych kont osób publikujących zdjęcia, weryfikacji czytanych treści bądź nie nadużywaniu telefonu i innych urządzeń elektronicznych.

Czy zauważyłeś, że media społecznościowe wpływają na Twój nastrój? Jak sobie z tym radzisz?

3. Dlaczego warto skorzystać z terapii psychologicznej?

Jeszcze kilka lat temu bałam się iść na terapię. Sądziłam, że to oznaka słabości a jedyne co mnie spotka do konfrontacja z psychologiem, który będzie oceniał całe moje życie. Dzięki znalezieniu odpowiedniego dla mnie specjalisty, teraz żałuję, że nie skorzystałam z możliwości terapii wcześniej. Nawet jeżeli uważasz, że aktualnie nie zmagasz się z problemami psychicznymi i tak warto abyś skorzystał z konsultacji ze specjalistą. Jest to świetna forma uzewnętrznienia myśli ciężących w głowie bądź pozbycia się uczucia lęku i spięcia.

4. Jak trening mózgu wpływa na zdrowie psychiczne?

Dlaczego skupiamy się tylko na treningu fizycznym, zapominając jak ważne jest ćwiczenie mózgu. Jeżeli lubisz łamigłówki, kreatywne formy spędzania czasu czy naukę słówek twojego ulubionego języka to rób to śmiało i pamiętaj, że dbasz wtedy o swój umysł. Stymulowanie mózgu i dostarczanie mu wiedzy obniża poziom stresu, czynnika, który wpływa negatywnie na samopoczucie. Redukując niechciane bodźce, ograniczasz szanse na ryzyko wystąpienia chorób psychicznych.

5. Dlaczego śmiech jest ważny dla zdrowia psychicznego?

Nie lubię jak ktoś ciągle mi powtarza: „uśmiechnij się” albo „czemu się nie uśmiechasz?”. Jeżeli masz tak samo jak ja to po prostu... się uśmiechnij! Naprawdę tak niewielka zmiana może przynieść ci ogromne korzyści. Uśmiech prowadzi do produkcji endorfin, czyli hormonów szczęścia, które pozytywnie wpłyną na twoje samopoczucie. Gdy człowiek jest szczęśliwi, nie myśli o problemach i może cieszyć się codziennością. Podziel się w komentarzu wiadomością, kiedy ostatnio się śmiałeś i czy często zauważasz uśmiech na twarzach innych ludzi!

Podsumowanie

Zdrowie psychiczne to bardzo ważny, ale i trudny temat. Wymaga on empatii i zrozumienia przez osobę zmagającą się z kryzysem, ale również człowieka nie zmagającego się z poważnymi problemami. 5 przedstawionych kroków pozwolą ci rozwiązać twoje problemy i zapobiec im w przyszłości!