

Światowy dzień zdrowia psychicznego

10 października to Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Tegoroczne święto obchodzimy pod hasłem: „ **Uczyń dobre samopoczucie dla wszystkich globalnym priorytetem**”. Jest to święto, które ma zwiększać świadomość na temat problemów zdrowia psychicznego, a także zapobiegać stygmatyzacji i mitów dotyczących chorób na tle psychicznym. Zdrowie fizyczne jest równie ważne, wiemy jak o nie zadbać, biegamy, zdrowo się odżywiamy, chodzimy na badania kontrolne. Zdrowie psychiczne to stan wewnętrznej równowagi, to umiejętność wyrażania i nazywania własnych emocji i potrzeb, to również elastyczność do zmieniających się warunków życiowych. Jak zatem można zadbać o zdrowie psychiczne?

Przede wszystkim warto traktować siebie w sposób wyrozumiały, być dla siebie dobrym, nie umniejszać sobie, nie krytykować. Warto zadbać o równowagę między pracą a odpoczynkiem, mieć zainteresowania nie związane z pracą. Zadbajmy o higienę snu, ciało i umysł też potrzebują regeneracji. Pamiętaj również, że człowiek jest istotą społeczną, co za tym idzie nie rezygnuj ze spotkań z ludźmi, z którymi dobrze się czujesz. Zwróć też uwagę jakie masz emocje, potrzeby, marzenia, mówienie o tym ma ogromne znaczenie. Ważne i pomocne w samo dbaniu jest umiejętność stawiania granic i wyrażanie siebie w sposób asertywny, to nie jest takie proste ale można się tego nauczyć. Daje to poczucie wolności, autonomii i szacunku do samego siebie.

Każdy człowiek może znaleźć się w trudnej sytuacji i doznać kryzysu emocjonalnego, dlatego ważna jest umiejętność proszenia o pomoc. Prośenie o pomoc to mądrość i siła nie słabość.

Agnieszka Pliszka

Psycholog szkolny

ZDROWIE PSYCHICZNE

