

„JAK DBAĆ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE”

Kiedy odczuwany przez nas ból fizyczny lub inne dolegliwości somatyczne szukamy pomocy u lekarza, robimy badania wszystko po to, aby stwierdzić co nam dolega. Troszczymy się o nasze ciało i zdrowie fizyczne. Jednak zapominamy o naszym zdrowiu psychicznym.

Człowiek to nie tylko sfera fizyczna, ale także psychiczna. Obie te sfery przenikają się i decydują o ludzkim zdrowiu.

Kiedy choruje ciało, nasze samopoczucie psychiczne ulega pogorszeniu, a kiedy doświadczamy bólu psychicznego (takiego jak nadmierny stres czy zaburzenia lękowe), pogorszeniu ulega nasze zdrowie fizyczne (czego najlepszym przykładem są zaburzenia psychosomatyczne).



O zdrowie psychiczne należy zadbać tak samo starannie, jak o zdrowie fizyczne. W jaki sposób?

- 1. Postaraj się zawsze znaleźć czas na odpoczynek.** Aby mieć dość siły do walki z codziennym stresem, potrzebujemy sporo energii.

Jeśli nie znajdziemy choćby krótkiej chwili na odpoczynek, nasze zasoby energetyczne szybko się wyczerpią i nie będziemy w stanie poradzić sobie z przeciwnościami losu. W rezultacie staniemy się dużo bardziej podatni na depresję, nerwicę i zaburzenia lękowe.

- 2. Obserwuj swoje myśli i emocje, akceptuj je i naucz się, jak sobie z nimi radzić** - tłumienie nieprzyjemnych emocji pomaga jedynie na chwilę. Po pewnym czasie długo ukrywany gniew, czy żal dają o sobie znać w postaci zmiennych nastrojów, drażliwości czy stanów depresyjnych.

Zamiast tłumić w sobie przykre emocje lepiej pozwolić sobie je przeżyć, okazać sobie współczucie i zrozumienie oraz nauczyć się, jak sobie z nimi radzić w sposób konstruktywny np. stosując techniki relaksacyjne np. medytacja.

- 3. Zwracaj uwagę na niepokojące objawy psychiczne** - podobnie jak w przypadku chorób somatycznych, tak również w przypadku zaburzeń psychicznych najlepsze efekty daje leczenie rozpoczęte we wczesnym stadium.

Z tego względu warto przyglądać się, czy nie występują u nas jakieś niepokojące objawy ze strony zdrowia psychicznego. Jeśli coś cię niepokoi, zwróć uwagę na czas trwania, częstotliwość i cechy charakterystyczne tych symptomów.

- 4. Udaj się po pomoc** - jeśli coś niepokoi cię w twoim zachowaniu, nie dajesz sobie rady z obezwładniającym uczuciem smutku, cierpisz na ataki paniki lub doświadczasz innych trudnych przeżyć, które cię przerastają, udaj się po pomoc do specjalisty od zdrowia psychicznego.



Obecna sytuacja epidemiczna oraz związane z tym zmiany w funkcjonowaniu społecznym ma wpływ na nasze samopoczucie wywołując lęk i niepokój. W tym okresie powinniśmy zadbać zarówno o swoje zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

Dlatego:

- Nie pozwól, by nadmiar informacji pogorszył Twój nastrój.
- Dbaj o podtrzymywanie kontaktów społecznych w bezpieczny sposób.
- Codziennie przez co najmniej 30 min uprawiaj bezpieczną dla Ciebie i innych aktywność fizyczną. Dbaj o swoje zdrowie fizyczne - odżywiaj się prawidłowo, zadбай o odpowiednio długi sen. Jeśli przebywasz w domu, zaplanuj jak spędzić czas izolacji.
- Postaraj się utrzymywać stały plan dnia.
- Dbaj o bezpieczeństwo w sytuacji kiedy musisz wyjść z domu.
- Zastanów się, czy komuś z Twoich bliskich lub sąsiadów nie jest potrzebna pomoc.
- Chorzy i te osoby, które czekają na wyniki badań, czy odbywają kwarantannę wymagają szczególnej troski i opieki.

ZDROWIE PSYCHICZNE PODCZAS PANDEMII



UPRAWOMOCNIJ I NAZWIJ EMOCJE

Musimy zrozumieć, że mamy prawo się bać. Mamy powody, by odczuwać lęk w tej sytuacji. Nie duś w sobie emocji. Powiedz to nagłos, poczuj w ciele, rozładuj napięcie.

ZADBAJ O RELACJE Z BLISKIMI

Budujące i wartościowe relacje z naszymi bliskimi naturalnie podnoszą produkcję oksycytyny. Pomocne będzie stworzenie listy osób, z którymi chcemy pielęgnować relację.



PLANUJ AKTYWNOŚCI



Planowanie zadań, które mamy do zrobienia, zaległości związane z obszarem domowym, pracą, pasją, wartościami - nie tylko rozprasza lękowe myśli, ale wspomaga stymulowanie obszaru osiągnięć. Kiedy czujemy, że zrealizowaliśmy jakieś zaplanowane zadanie - wspomaga to wydzielanie serotoniny.

ZADBAJ O ZDROWIE I KONDYCJĘ FIZYCZNĄ

Zbilansowana i zdrowa dieta zwiększa odporność. Przytłoczeni poczuciem zagrożenia i paniką, chętniej sięgamy po przekąski, nie zawsze zdrowe. Warto czasem zrobić sobie przyjemność, ale uważajmy, bo może to być pierwszy krok do wpadnięcia w pułapkę objadania.



STWÓRZ LISTĘ PRZYJEMNOŚCI

Pomocne będzie stworzenie listy przyjemności, które możemy realizować w obszarze domowym. To dobry czas, by się zatrzymać i z uwagą zastanowić się, co nas cieszy i w jaki sposób możemy te potrzeby zabezpieczyć, po trochu każdego dnia.

WSPIERAJ INNYCH

Dbanie o innych nie tylko jest wspianiatomyślne, ale też wpływa na obraz samego siebie. Bezinteresowna pomoc buduje poczucie własnej wartości i produkuje dużo dobrych emocji, których tak bardzo teraz wszyscy potrzebujemy.



tekst: Mariola Przybyc
magister psychologii, psychoterapeuta poznawczo-behawioralna w procesie emfiliacji

Pozdrawiam.
Anna Listowska



FUNDACJA PROMETEUSZ

© www.fundacjaprometeusz.pl