

ЦІКАВІ ФАКТИ ПРО ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Як зберегти психічне здоров'я



- Понад 450 мільйонів людей страждають від психічних розладів. У багатьох інших людей є психічні проблеми.
- Психічне здоров'я є невід'ємною частиною здоров'я; дійсно, без психічного здоров'я немає фізичного здоров'я.
- Психічне здоров'я - це не тільки відсутність психічних розладів.
- Психічне здоров'я визначається соціально-економічними, біологічними чинниками і залежить від факторів навколишнього середовища.
- Для зміцнення психічного здоров'я існують ефективні за вартістю міжсекторальні стратегії і заходи.
- Психічне здоров'я є невід'ємною частиною і найважливішим компонентом здоров'я. Як було вже сказано, в Статуті ВООЗ йдеться: "Здоров'я є станом повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутністю хвороб і фізичних дефектів". Важливим наслідком цього визначення є те, що психічне здоров'я - це не тільки відсутність психічних розладів і форм інвалідності.



Пам'ятайте:
"Немає фізичного
здоров'я без
психічного здоров'я!"



Доведено, що психічне здоров'я може серйозно вплинути на фізичний стан нашого організму і призвести до тяжких хвороб. Тому, надзвичайно важливо попередити негативні емоційні стани, зберегти психоенергетичний баланс і навчитися регулювати свої емоції і поведінку.

Безперечно, ми всі різні. У кожного з нас власна картина світу, свої цінності. Ми маємо різні світогляди, темпераменти, різний досвід і способи реагування в складних ситуаціях та різні стратегії подолання цих ситуацій. Усі ці стратегії та способи можуть бути прийнятними, якщо вони є для вас результативними і допомагають зберегти внутрішню рівновагу.



Поради як правильно організувати життя аби зберегти психічне здоров'я

- У першу чергу, найважливішим є вміння знаходити в собі ресурси. Це ті дії, які допомагають зберігати спокій та душевну рівновагу, які розслабляють. У кожної людини – це свій варіант.
- Дотримуйтесь інформаційної гігієни. Перевіряйте інформацію та критично мисліть. Проаналізуйте: чи те, що ви читаєте чи дивитесь, є першоджерелом? Не переглядайте лише заголовки, вони оманливі.
- Аналізуйте думки. Як тільки ви відчуваєте, що вас накриває хвиля паніки і хвилювання, сконцентруйтеся на тому, що ви усвідомили цей момент.
- Дихайте. Дихання - найефективніший метод емоційної саморегуляції у стресових умовах. Відкладіть всі відволікаючі фактори, сядьте на стілець, відкиньтесь в кріслі, закрийте очі, розслабте всі м'язи і просто дихайте. Вам потрібно на деякий час зосередитися виключно на своєму диханні, щоб перервати блукання розуму.
- Висипайтесь. Якщо ви мало спите, ваш самоконтроль, увага і пам'ять зменшуються. Позбавлення сну викликає збільшення гормонів стресу навіть при відсутності стресової ситуації.
- Фізична активність. Фізичне здоров'я тісно пов'язане з психічним здоров'ям. Вправи не тільки зміцнюють м'язи, серце, а й сприяють утворенню гормонів - ендорфінів, які покращують настрій і діють як природні антидепресанти.

- Харчування. Їжа впливає як на фізичне, так і на психічне здоров'я, марно кажуть: "Ти є тим, що їси". Надавайте перевагу вітамінізованим продуктам. У здоровому тілі — здоровий дух.
- Читайте книги. Спробуйте почати читати книги, навіть якщо не вірите що вони, вам допоможуть. Просто виберіть відповідну тематику книги і починайте читати хоча б по 30 хвилин на день. Тоді ви переконаєтесь в тому, що це допомагає позбутися від тривоги і знайти спокій та рівновагу душі.
- Розвивайте свої таланти і інтереси. На сьогоднішній день у людей будь-якого віку є можливість розвивати свої таланти. Найчастіше, чим більше ви знаєте, вмієте, тим цікавіше стає життя.
- Живіть у сьогоденні. Дивіться частіше у вікно та милуйтеся тим, як розквітає природа, слухайте, як співають птахи. Час знизити темп життя, щоб помічати та відчувати смак кожного дня. Спитайте себе: «Коли востаннє ви просто сиділи з чашкою кави/чаю біля вікна або на балконі та насолоджувались?». Зробіть це зараз.
- Бережіть себе та свою родину!

