



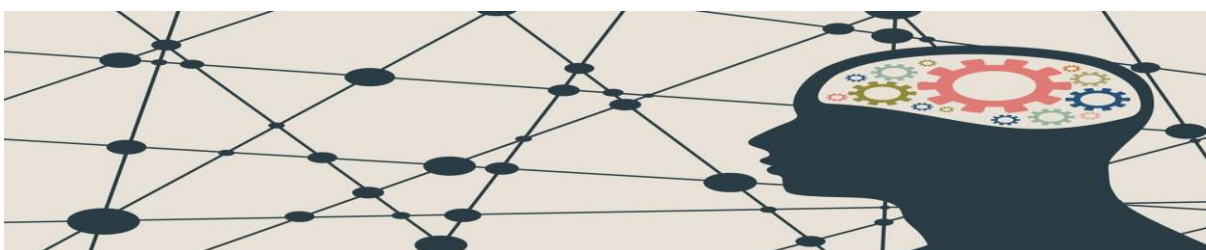
DBAJMY O ZDROWIE PSYCHICZNE!

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne jest stanem, na który składają się trzy aspekty: dobra kondycja zdrowotna, poczucie komfortu psychicznego oraz utrzymywanie prawidłowych relacji społecznych. Jest to zatem stan równowagi między ciałem a umysłem, dlatego, aby je utrzymać warto doceniać małe rzeczy, które potrafią sprawić radość, zadowolenie, szczęście. Rzeczy, które wydają się na pozór błahe, banalne, oczywiste, a których mocy często nie doceniamy, pędząc ciągle za wyimaginowanym szczęściem, trwając nierzadko w przekonaniu, że innym wszystko się układa, a nam ciągle wiatr w oczy wieje. Poniżej prezentuję listę szybkich sposobów na poprawę nastroju, kiedy czujesz się przytłoczony, choć zagadnienie zdrowia psychicznego jest warte większej uwagi, dlatego zachęcam również do zapoznania się z innymi materiałami na temat :

<https://myslepozytywnie.pl- prezentacja dla rodziców : „Jak wpierać zdrowie psychiczne naszych dzieci”>

<https://myslepozytywnie.pl – prezentacja dla nauczycieli „ Program profilaktyki zdrowia psychicznego”>

[Zdrowie psychiczne – jak o nie dbać? - Uniwersytet SWPS- webinarium](#)



SPOSOBY NA WZMOCNIENIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Wyjdź na świeże powietrze

Wyjście na zewnątrz, nawet na kilkunastominutowy spacer, może zdziałać cuda. Odpowiednia ilość światła słonecznego, otaczająca zieleń, odgłosy przyrody, powiew wiatru na twarzy przyniosą ukojenie i wyciszenie z wszelkich negatywnych emocji. To doskonały sposób na zresetowanie się, nabranie dystansu do siebie i otaczającego świata.

Porozmawiaj z kimś bliskim

Zwykła rozmowa prowadzona w atmosferze akceptacji, zrozumienia i życzliwości może zdziałać wiele dobrego. A jeżeli nasz rozmówca dodatkowo potrafi nas rozśmieszyć, tym lepiej dla nas. Śmiech jest bowiem bardzo dobrym sposobem na uwolnienie się od stresu. Od dawna się nie śmiałeś? Spróbuj. Możesz być zaskoczony efektem, nawet jeśli na początku będzie się to wydawało trochę wymuszone.

Poćwicz

Ćwiczenia fizyczne naprawdę dodają nam energii, wpływają pozytywnie na koncentrację, sprawność intelektualną, sen. Aktywność fizyczna nie tylko skutkuje dotlenieniem organizmu i poprawą jego wytrzymałości oraz odporności, ale też pomaga walczyć ze stresem, złością, napięciem, znużeniem.

Zrób jedną drobną rzecz

Zdarza się, że jednym z powodów uczucia przytłoczenia jest długa lista rzeczy do zrobienia. Wstajemy rano i już mamy uczucie znużenia, bo przecież to, co trzeba zrobić, wydaje się wprost niemożliwe do wykonania. Jeżeli zadania cię przytłaczają, wybierz jedną drobną rzecz, którą możesz zrobić od początku do końca.

Posłuchaj muzyki

Okazuje się, że muzyka nie tylko łagodzi obyczaje, ale może również pozytywnie wpływać na nasz nastrój, pozwala uporać się z negatywnymi emocjami. Można skorzystać z gotowych playlist dedykowanych dla różnych nastrojów, a najlepiej stworzyć swoją własną, motywującą oraz przywołującą piękne wspomnienia.

Pomóż komuś

Chociaż zrobienie czegoś dla kogoś innego, gdy czujesz, że sam potrzebujesz pomocy, wydaje się bezsensowne, wcale tak nie jest. Po pierwsze zaangażowanie się w jakąś sprawę spowoduje, że odwrócisz myśli od swoich problemów. Po drugie spełnienie prostego, dobrego uczynku może pomóc spojrzeć na świat z szerszej perspektywy i poczuć większą więź z innymi.