



## **10 prostych kroków, które każdy może podjąć, aby lepiej dbać o swoje samopoczucie psychiczne.**

### **1. Rozmawiaj o swoich uczuciach**

Rozmawianie o swoich uczuciach może nie tylko pomóc w zachowaniu zdrowia psychicznego ale także w radzeniu sobie a trudnymi sytuacjami i w czasie gdy dopadają cię problemy.

### **2. Bądź aktywny**

Regularne ćwiczenia pomogą Ci się skoncentrować, zrelaksować, lepiej spać i wyglądać, co może wpłynąć pozytywnie na zwiększenie poczucia własnej wartości. Ćwiczenia

pomagają utrzymać zarówno mózg jak i inne organy w dobrej kondycji i zdrowiu, a także wspomagają poprawę zdrowia psychicznego.

### **3. Odżywiaj się dobrze**

Twój mózg, tak jak wszystkie inne narządy w twoim ciele, potrzebuje urozmaiconej diety pełnej różnorodnych wartościowych składników odżywczych, aby zachować zdrowie i dobrze funkcjonować. Dieta, która jest korzystna dla zdrowia fizycznego, jest również dobra dla zdrowia psychicznego.

### **4. Pij rozsądnie**

Często pijemy alkohol, aby poprawić nastrój. Niektórzy piją, by uporać się ze strachem lub samotnością, ale efekt jest tylko tymczasowy. Kiedy upojenie alkoholowe mija, czujesz się gorzej z powodu efektu jaki alkohol ma na mózg i resztę ciała. Picie nie jest dobrym sposobem radzenia sobie ze skomplikowanymi uczuciami czy trudnymi sytuacjami.

### **5. Utrzymuj znajomości**

Nie ma nic lepszego niż spotkanie twarzą w twarz z bliską, znajomą osobą, ale w dzisiejszych czasach nie zawsze jest to możliwe. Kontakty można utrzymywać także dzwoniąc, za pomocą komunikatorów internetowych i maila, czy nawet wysyłając list. Warto pielęgnować znajomości, bo to wszystkim wychodzi na dobre. Tobie też!

### **6. Proś o pomoc**

Nikt z nas nie posiada nadludzkich umiejętności. Każdemu zdarza się być zmęczonym lub przytłoczonym tym, jak się czujemy kiedy nam się nie układa w życiu. Jeśli coś jest dla Ciebie zbyt trudne i uważasz, że sam sobie z tym nie poradzisz, poproś o pomoc. Rodzina lub przyjaciele mogą Cię wysłuchać lub zaoferować praktyczną pomoc. Z drugiej strony,

[specjaliści od zdrowia psychicznego](#) mogą pomóc dostrzec sytuację z innej perspektywy oraz pomóc zbudować umiejętności radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami.

## **7. Zrób sobie przerwę**

Zmiana scenerii lub tempa jest korzystna dla zdrowia psychicznego. Może to być pięciominutowa przerwa od sprzątania, półgodzinna przerwa na lunch w pracy lub weekendowa wycieczka w nieznane. Czasem nawet kilka minut wystarczy, aby się odstresować. Spróbuj wygospodarować trochę czasu tylko dla siebie.

## **8. Rób coś, w czym jesteś dobry**

Czy jest coś, co kochasz robić i w czym jesteś w stanie się zatracić? Może jest coś co lubiłeś robić w przeszłości a obecnie nie masz na to czasu? Radość z robienia tego, co się kocha pomaga redukować stres. Wykonywanie aktywności, którą się lubi często oznacza, że jest się w niej dobrym a to zwiększa poczucie sukcesu i podnosi poczucie własnej wartości.

## **9. Zaakceptuj to, kim jesteś**

Każdy z nas jest inny. Dla naszego zdrowia lepsze jest zaakceptowanie faktu, że jest się wyjątkowym, niż życzenie sobie tego, żeby być podobnym do innych. Dobre samopoczucie zwiększa pewność siebie i pomaga w nabywaniu nowych umiejętności, odwiedzaniu nowych miejsc i poznawaniu nowych przyjaciół. Dobra samoocena pomaga też radzić sobie w trudnych chwilach życia.

## **10. Dbaj o innych**

„Przyjaciele są naprawdę ważni ... Pomagamy sobie nawzajem, kiedy tylko możemy, a to działa w dwie strony, bo wspieranie ich podnosi na duchu mnie”. Opieka i dbanie o innych

jest ważną częścią utrzymywania relacji z ludźmi którzy nas otaczają i często prowadzi do powstawania bliskich i długotrwałych więzi.