

Zdrowie psychiczne mimo wyzwań jakie stawia życie - **UTRZYMAJ RÓWNOWAGĘ**

kształtowanie przekonań, zachowań, postaw i stylu życia wzmacniającego zdrowie psychiczne a także rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu



Żyjemy w stresie

Żyjemy w takim pędzie i pośpiechu, że zwykle nie znajdujemy czasu na zastanowienie się nad stylem naszego życia, jak również zadbanie o optymalne warunki do jego zachowania. Modnym stał się zwrot „żyję w stresie”, a co się z tym wiąże to brak dostatecznego wypoczynku, nałogi, wyczerpanie organizmu. Możemy na co dzień obserwować jak gwałtownie

wzrasta liczba chorób cywilizacyjnych, a współczesny człowiek staje się coraz mniej odporny na szkodliwy wpływ środowiska determinujący nasz styl życia.

Wg Demela: „Zdrowie nie jest darem niebios, danym nam raz na zawsze.” Nad zdrowiem trzeba pracować i wykształcić trwałe nawyki higieniczno-kulturowe oraz odpowiednie postawy wobec rozwoju fizycznego i psychicznego”. Niezbędne jest więc dla zachowania pełni zdrowia – w tym również zdrowia psychicznego - kształtowanie przekonań, zachowań, postaw i stylu życia wzmacniającego zdrowie psychiczne, a także rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających dobrostanowi.

Dobra dieta i styl życia fundamentem zdrowia psychicznego

Warto zadbać o odpowiedni styl życia myśląc o swojej kondycji zdrowia psychicznego. Najważniejsze są: właściwa dieta, eliminacja nałogów, ale również aktywność fizyczna, utrzymywanie czystości ciała i otoczenia, zachowanie bezpieczeństwa, radzenie sobie w sytuacjach trudnych, radzenie sobie ze stresem.

Właściwa dieta powinna być zgodna z piramidą żywienia. Szczególną rolę odgrywają w niej owoce i warzywa. Dostarczają one bowiem cennych witamin, minerałów, polifenoli i błonnika pokarmowego. Równie istotna jest aktywność fizyczna. Tak naprawdę leży ona u podstaw piramidy żywieniowej. Warto więc wygospodarować 30 minut na codzienną gimnastykę.

Najważniejsze „siedzi” w głowie

Trudno jednak utrzymać dyscyplinę diety i aktywności fizycznej bez konstruktywnych przekonań oraz zachowań, które kształtują postawę prozdrowotną. Istotne są samoakceptacja wraz z pozytywną, ale i adekwatną samooceną, poczucie tożsamości, poczucie sprawstwa, poczucie kontroli i



samokontroli. Równie istotną funkcję pełni umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami, jak również dążenie do celu. To właśnie motywacja do prozdrowotnych działań powoduje właściwe efekty, unikanie zachowań ryzykownych bądź takich, które nie są korzystne. Zdecydowanie warto rozwijać w sobie wewnętrzne poczucie kontroli, które sprzyja rozwojowi poczucia własnej skuteczności, rozwiązywaniu trudności w sposób konkretny, a nie szukanie wymówek „to nie ode mnie zależy”, „to przez pracę, męża etc”.

Wewnętrzny optymizm = wewnętrzna kontrola

Niezwykle ważny dla zachowania zdrowia psychicznego jest optymizm. Pełni on buforową rolę dla negatywnych skutków stresu, co w efekcie przekłada się na lepszy stan zdrowia. Wyniki wielu przeprowadzonych badań wskazują na pozytywne oddziaływanie optymizmu w odniesieniu do układu immunologicznego.

Pozostaje jeszcze kwestia rozwijania umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu. Tak jak już wspomniano – niezbędne jest poczucie kontroli wewnętrznej, optymizm. Znaczący udział w umiejętności stawiania czoła takim sytuacjom ma tworzenie konstruktywnych przekonań. Są one często opozycyjne do tych negatywnych, by zyskały na swojej skuteczności muszą być motywujące i konkretne oraz umiejętnie stosowane. Każdy człowiek powinien wypracować takie właśnie swoje pozytywne afirmacje będące odpowiedzią na różne negatywne myśli, które pojawiają się z nienacką, niekiedy automatycznie.

W sytuacji stresu trudno czasem wymyślić coś, co pomoże zmienić perspektywę. Warto więc doskonalić i rozwijać techniki relaksacji, uważności i medytacji.

W utrzymaniu zdrowia psychicznego ważne są wszystkie wymienione aspekty. W sytuacji, gdy mamy problem z wypracowaniem zachowań



prozdrowotnych, właściwych przekonań, czy też umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu, warto udać się do specjalisty – psychologa, psychoterapeuty lub skorzystać z różnych warsztatów i szkoleń odnoszących się do rozwoju osobistego.

Autor opracowania: mgr psycholog Sylwia Nowak

Jeżeli powyższy tekst skłonił Cię do refleksji nad samym sobą to znak, aby zacząć działać, rozpocząć pracę nad sobą

Drogowskazem mogą być zajęcia warsztatowe w ramach:

„Łódzkie ma pomysł na zdrowie – Utrzymaj równowagę. Warsztaty”, realizowanego przez Medycynę Grabieniec

W 4 obszarach:

- **Emocje**
- **Komunikacja interpersonalna** – rozwijanie umiejętności psychospołecznych
- **Stres** – stres i radzenie sobie z jego negatywnymi skutkami
- **Poczucie własnej wartości** – odnajdywanie i wzmacnianie zasobów interpsychicznych, utrzymywanie poczucia własnej wartości i sprawczości

Możesz wziąć udział w jednym wybranym warsztacie lub we wszystkich czterech spotkaniach, **najbliższe zaplanowane w maju i czerwcu 2017 r.**

Zapraszamy pełnoletnich mieszkańców woj. Łódzkiego

Informacje i zapisy:

Medycyna Grabieniec Sp. z o.o.

Przychodnia Specjalistyczno-Rehabilitacyjna

91-058 Łódź, ul. Zachodnia 12a/12c

tel. 786-083-432, e-mail: zachodnia@grabieniec.pl

