

Zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne. Oznacza ono nie tylko brak chorób psychicznych, ale także ogólny dobrostan, który pozwala nam cieszyć się życiem, radzić sobie ze stresem i budować zdrowe relacje z innymi.

Oto najważniejsze elementy zdrowia psychicznego:

1. Dobrostan emocjonalny.

Zdrowie psychiczne obejmuje umiejętność rozumienia i wyrażania swoich emocji. Osoby z dobrą kondycją psychiczną potrafią regulować swoje emocje i radzić sobie z wyzwaniami dnia codziennego bez nadmiernego stresu czy lęku.

2. Relacje z innymi.

Zdrowie psychiczne wpływa na to, jak budujemy i utrzymujemy relacje z innymi. Dobre zdrowie psychiczne sprzyja tworzeniu trwałych, opartych na zaufaniu relacji z bliskimi, rodziną i przyjaciółmi.

2. Odporność na stres.

Życie pełne jest wyzwań, ale zdrowie psychiczne pomaga nam radzić sobie z trudnościami. Umiejętność adaptacji do zmian i skutecznego radzenia sobie ze stresem jest kluczowa dla utrzymania równowagi psychicznej.

3. Dbanie o siebie.

Pielęgnacja zdrowia psychicznego to także dbanie o siebie. Odpowiednia ilość snu, zdrowa dieta, regularna aktywność fizyczna oraz czas na relaks i hobby są nieodłącznymi elementami zdrowia psychicznego.

4. Znaczenie wsparcia.

Nikt nie powinien mierzyć się z problemami psychicznymi samodzielnie. Rozmowa z bliskimi lub profesjonalistami, takimi jak psycholog czy terapeuta, może pomóc w trudnych chwilach i przynieść ulgę.

5. Profilaktyka i leczenie.

Dbanie o zdrowie psychiczne oznacza również otwartość na szukanie pomocy, gdy jest to potrzebne. Zaburzenia takie jak lęki czy problemy ze snem oraz

choroby np. depresję można leczyć, a wczesna interwencja często przynosi lepsze rezultaty.

Pamiętaj – zdrowie psychiczne to fundament pełnego i satysfakcjonującego życia. Dbanie o nie jest ważne na każdym etapie życia, zarówno dla dzieci, młodzieży, jak i dorosłych.

Wartości odnoszą się do podstawowych przekonań i zasad, które mają wpływ na nasze zachowanie oraz podejmowane decyzje życiowe. Wartości są również związane ze sposobem w jaki człowiek postrzega świat, jak dokonuje wyborów i jakie cele uważa za ważne.

Dlaczego wartości są tak ważne?

Wartości odgrywają istotną rolę w kształtowaniu tożsamości osobistej. Ludzie często definiują siebie na podstawie tego, co uważają za ważne. Co więcej, wartości motywują nas do działania, pomagając określić, co jest dla nas najważniejsze. Są one często związane z dążeniem do określonych celów życiowych.

Jedną z najbardziej znanych teorii dotyczących wartości w psychologii została opracowana przez Shaloma Schwartza. Schwartz sugeruje, że wartości są uniwersalne, ale różne kultury mogą przypisywać im różne znaczenie.

Rodzaje wartości według Shaloma Schwartza:

- Niezależność myślenia, wolność w poszukiwaniu i wyborze własnych idei oraz rozwijaniu własnych umiejętności
- Niezależność w podejmowaniu decyzji i realizacji wybranych przez siebie celów
- Zmienność, nowość, podniecenie
- Przyjemność, zmysłowe zaspokojenie
- Osiągnięcia
- Władza
- Prestiż
- Bezpieczeństwo

- Przystosowanie do reguł i ludzi
- Tradycja
- Pokora
- Życzliwość-troskliwość
- Dążenie do sprawiedliwości, równości i dobra wszystkich ludzi
- Ochrona środowiska naturalnego i ochrona przyrody

Wartości różnią się wagą i znaczeniem w życiu każdego człowieka. Każdy z nas tworzy swoją własną hierarchię wartości, gdzie niektóre z nich są bardziej nadrzędne niż inne. Na przykład, dla jednej osoby najważniejsza może być niezależność, a dla innej bliskie relacje. Wartości są kształtowane przez różne czynniki, takie jak wychowanie, kultura, środowisko społeczne oraz doświadczenia życiowe. W miarę dorastania i zdobywania nowych doświadczeń, wartości mogą ulegać zmianie.

Znaczącym czasem dla kształtowania własnej hierarchii wartości jest kryzys rozwojowy zwany „kształtowaniem własnej tożsamości”. Cechą tego czasu jest to, że młody człowiek odrzuca wartości zastane, przyjęte od osób znaczących i poszukuje swoich własnych. Czas ten jest czasem trudnym dla młodych ludzi, wykazują wówczas wysoką motywację do rozwoju, ale także wysokie ryzyko zachowań niepożądanych, zagrażających ich zdrowiu. Utworzenie własnej struktury wartości, które są dla nich ważne i którym chcą być wierni w dorosłym życiu pomaga w zakończeniu kryzysu.

Stres

Podczas codziennych rozmów często można usłyszeć, że pewne wydarzenia lub sytuacje były dla kogoś stresujące. Samo słowo “stres” pierwszy raz zostało wprowadzone do naukowego języka przez Hansa Selyego w latach pięćdziesiątych XX wieku. Pomimo, że to określenie jest nieodłącznym elementem naszego funkcjonowania to sam proces tworzenia definicji tego słowa był przedsięwzięciem skomplikowanym. Spowodowane było to różnymi podejściami badaczy do (wbrew pozorom) złożonego procesu jakim jest odczuwanie stresu.

Stres ogólnie rzecz ujmując to reakcja organizmu na stawiane mu wymagania zarówno w aspekcie fizycznym (wydarzenia), jak i psychicznym (emocje). Innymi słowami: jest to proces, podczas którego nasza naturalna równowaga w organizmie zostaje z jakiegoś powodu zakłócona następstwem czego jest odpowiedź organizmu na to zagrożenie. Stresowi często towarzyszą emocje trudne (złość, strach, lęk) jednak w umiarkowanym działaniu stres motywuje do aktywności oraz ułatwia podejmowanie i pokonywanie wyzwań. Zbyt długi i intensywny stres może powodować trudności w codziennym funkcjonowaniu.

Rozróżniamy dwa rodzaje stresu: eustres i dystres. Eustres (dobry stres) pomaga w wykonywaniu zadań, motywuje do podjęcia wyzwań oraz poprawia naszą wydajność i dodaje energii. Pojawia się najczęściej w przypadku oczekiwania na istotne, ale nie negatywne, wydarzenie np. spotkanie z ważną dla nas osobą, której dawno nie widzieliśmy. Dystres, czyli przewlekłe napięcie nerwowe, natomiast działa na człowieka w sposób destrukcyjny. Wpływa na nasze samopoczucie fizyczne i psychiczne często przyczyniając się do wszelkiego rodzaju chorób.

Co wywołuje stres?

- trudne lub nowe doświadczenia (np. zmiana szkoły lub pracy, śmierć kogoś bliskiego)
- rywalizacja (np. konkurs, zawody, w pracy)
- przeżywanie trudnych emocji (np. silny lęk, intensywne złość, niepewność)
- poczucie dużej presji lub postawienie przed dużym wyzwaniem (np. przemówienie publiczne)
- poczucie zbyt dużej odpowiedzialności lub nadmiar obowiązków (np. przeciążeniem nauką, zbyt dużo pracy domowej)
- poczucie bezsensu i braku wyzwań

Jak radzić sobie ze stresem?

Podczas sytuacji stresowych możemy działać na dwa sposoby. Po pierwsze wyciszać organizm w celu złagodzenia trudnych emocji, po drugie zwiększać odporność na stres poprzez uczenie się skutecznych dla nas metod zaradczych:

- ćwiczenia oddechowe (joga, medytacja)
- aktywność fizyczna (spacery, jazda na rowerze, bieganie itp.)
- relaksacja (treningi relaksacyjne, wizualizacja)
- właściwa organizacja i dbałość o przestrzeń
- dbanie o dietę i wypoczynek
- rozwijanie własnych zainteresowań i pasji
- rozmowa i otaczanie się wspierającymi osobami
- kontakty z najbliższymi osobami
- odpowiednia długość oraz jakość snu
- dbanie o odpoczynek poprzez zredukowanie czasu spędzanego w mediach społecznościowych relaksującą muzykę, czytanie książek, spacery

- słuchanie muzyki
- przytulenie
- dbanie o kontakt z przyrodą
- odwrócenie uwagi od stresującej sytuacji poprzez wizualizację przyjemnych sytuacji