**Zasady zdrowia psychicznego**

**Pozwól sobie na emocje**

Tłumienie emocji źle wpływa na samopoczucie. Odczuwanie strachu, smutku, frustracji czy złości jest normalnym zjawiskiem, w szczególności w trudniejszych sytuacjach. Chcąc zadbać o swoją psychikę, nie unikaj trudniejszych emocji, a staraj się je zrozumieć. Każda z nich wynika z jakiegoś doświadczenia. Złość informuje o tym, że nie zgadzasz się na obecną sytuację, strach jest pomocny w reagowaniu na nią, a smutek pojawia się w momencie, kiedy czegoś Ci brakuje. Zachowanie zdrowia psychicznego polega na odczuwaniu zarówno pozytywnych, jak i negatywnych emocji. Kumulowanie w sobie negatywnych uczuć przełoży się na całą psychikę, obniży poczucie własnej wartości, ograniczy kontakty międzyludzkie i odczuwanie radości. Nazywanie emocji pomoże lepiej je zrozumieć.

**Przyjrzyj się swojej codzienności**

To, jak wygląda Twój dzień, zależy od Ciebie i umiejętności przystosowania się do otaczającej rzeczywistości. O wiele lepiej radzą sobie osoby, które łatwo się adaptują, nie rozpamiętują przeszłości i nie myślą o przyszłości. Liczy się dla nich życie „tu” i „teraz”. Chcąc ocenić swoje zdrowie psychiczne, zwróć uwagę na:

* [długość i jakość snu](https://www.welbi.pl/konsultacja-lekarska-online/),
* odpowiednie nawodnienie i regularne spożywanie zbilansowanych posiłków,
* aktywność fizyczną,
* umiejętności oddychania i relaksacji,
* odpoczynek, jego częstotliwość i jakość,
* pozytywne emocje, jak radość, miłość, wdzięczność.

Ważne jest zbilansowanie w swoim życiu poszczególnych elementów. Zwykły brak odpoczynku może spowodować szereg dolegliwości. Wpływa na obniżenie nastroju, pojawienie się agresji i zdenerwowania, ogranicza wiarę w siebie i swoje możliwości. Pozytywne emocje budują odporność na pojawienie się tych złych, dlatego pielęgnuj je w sobie.

**Zmień sposób komunikacji ze sobą i otoczeniem**

Jeśli chcesz zachować zdrowie psychiczne, odpowiednio komunikuj się ze sobą i otaczającym światem. Unikaj słów „nigdy”, „nic”, „wszystko” oraz „zawsze”, ponieważ mogą one determinować zachowanie. Używanie zdań w stylu „Nic nie uda mi się osiągnąć”, „Wszystko jest bez sensu” negatywnie wpływa na stan psychiczny. Sprawia, że człowiek traktuje siebie zbyt krytycznie i nie wierzy we własne możliwości. **Sam siebie negując, podcinasz sobie skrzydła, przestajesz się uczyć, pracować i rozwijać.** Osoby, które komunikują się z otoczeniem w sposób negatywny, każdą najmniejszą przeszkodę traktują jak koniec świata. Zmień podejście do małych porażek, zacznij widzieć w nich wyzwania, a o wiele łatwiej będzie Ci zachować zdrowie psychiczne.

**Zacznij marzyć**

Trudne życiowe momenty negatywnie wpływają na stan psychiczny. Życie „tu” i „teraz” wydaje się niemożliwe w obliczu wojny, choroby czy śmierci. Warto jest wówczas marzyć, wyznaczać sobie cele, które chce się zrealizować, i zaplanować do nich drogę. Finalizacja nawet najmniejszych celów sprawia, że człowiek nabiera energii, zaczyna bardziej w siebie wierzyć i jest [zmotywowany do działania](https://www.welbi.pl/motywacja-jakie-sa-rodzaje-jak-ja-zwiekszyc/). Warto w takich sytuacjach zastanowić się nad tym, co jest ważne i jak to poprawi jakość życia.

**Nie bój się prosić o pomoc**

Nawet najsilniejsze osoby czasem potrzebują pomocy innych. W życiu zdarzają się sytuacje, które wymagają konsultacji ze specjalistami, szczególnie jeśli masz za sobą trudne przeżycia, jak wojna, utrata bliskiej osoby czy naruszenie nietykalności cielesnej. Osoby, które tłumią emocje, nie potrafią ich nazwać i wyjaśnić, często się frustrują. Mogą też mieć początki depresji, która jest coraz powszechniejszym zjawiskiem. Więcej na jej temat możesz się dowiedzieć na stronie ​​<https://twarzedepresji.pl/o-depresji/>.

**Co wpływa na zdrowie psychiczne?**

Jeśli chcesz zadbać o siebie kompleksowo, nie zapominaj o zdrowiu psychicznym. Poprawa swojego dobrostanu, holistyczne zadbanie o zdrowie i zrozumienie emocji pozwolą Ci poczuć się lepiej. Na zdrowie psychiczne wpływają codzienny tryb życia, a także:

* sytuacja szkolna, zawodowa,
* relacje międzyludzkie,
* czas na odpoczynek,
* realizowanie swoich pasji i hobby,
* [aktywność fizyczna](https://www.welbi.pl/jaki-jest-wplyw-aktywnosci-fizycznej-na-zdrowie/),
* odżywianie.

W dzisiejszych czasach trudno zadbać o siebie. Troska o psychikę wymaga poświęcenia jej uwagi i pewnej samoświadomości. Niestety czynniki takie jak sytuacja ekonomiczna, polityczna, zagrożenia ekologiczne czy toczące się konflikty wojenne negatywnie wpływają na zdrowie psychiczne. Tym bardziej warto znaleźć sposób na to, żeby regularnie poprawiać sobie samopoczucie.

**Źródła**

1. A. Kubala-Kulpińska, Sfera psychiczna elementem zdrowia: jak dbać o zdrowie psychiczne, „Głos Pedagogiczny” 2015, nr 66, s. 17–20.
2. E. Wilczek-Rużyczka, Zdrowie psychiczne: współczesne zagrożenia i możliwości wzmacniania, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2022.
3. I. Mazur i in., Zdrowie psychiczne: organizacja, zarządzanie, standardy, Wydawnictwo CeDu, Wrocław 2015.

Wspieranie kondycji psychicznej dzieci i młodzieży

Dzieci poniżej 5. roku życia

* W tym okresie dzieci stykają się z wieloma ważnymi dla ich rozwoju wydarzeniami. Zaczynając od pierwszego uśmiechu i kroku, do przeżywania różnych emocji. To czas rośnięcia i nauki. **To również odpowiednia chwila na rozpoczęcie wspomagania właściwej kondycji zdrowia psychicznego dziecka.**
* **Spędzaj ze swoim dzieckiem jak najwięcej czasu.** Ma to bardzo duże znaczenie dla Ciebie i dla niego. Tworzenie ciepłych i czułych relacji i zagwarantowanie dziecku poczucia bezpieczeństwa i opieki to podstawy zdrowego rozwoju i pozytywnego samopoczucia. Baw się z dzieckiem, przytulaj je, rozmawiaj z nim, czytaj mu i śpiewaj. Najlepiej każdego dnia. Graj z nim w gry. W ten sposób dziecko będzie nimi zaciekawione i będzie chętniej uczuło się nowych rzeczy. Proś dziecko, aby nazywało różne rzeczy. Zacznij od przedmiotów, które znajdują się wokół niego. Wspólnie odkrywajcie nowe rzeczy poza domem.
* W wieku przedszkolnym dziecko jest coraz bardziej niezależne i ciekawe świata. **Interakcje z ludźmi pozwolą mu rozwinąć własny sposób myślenia i zrozumieć otoczenie**. Zachęcaj dziecko do wchodzenie w  interakcje społeczne przez zabawę z innymi dziećmi. Poproś malucha, aby pomagał Ci w prostych obowiązkach domowych dopasowanych do jego wieku. Wyznacz granice i realistyczne oczekiwania. Jeśli odmawiasz czegoś lub mówisz „nie”, to powiedz dziecku, co ma zrobić w zamian.
* **Małe dzieci dopiero uczą się wyrażania siebie oraz radzenia sobie z emocjami**. Jeżeli nie mogą mówić o swoich potrzebach, to czasem mogą odczuwać złość lub stres. Gdy dzieci czują się zestresowane lub przytłoczone, to potrzebują mieć blisko ukochaną osobę dorosłą. Pomoże ona zachować spokój i uporać się z emocjami.

Czego nie robić?

* **Unikaj przemocy, krzyku i bicia.** Gdy dziecko wychowuje się w środowisku pełnym przemocy, to może to zaszkodzić jego prawidłowemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu. Może też być powodem długotrwałych problemów w późniejszym wieku.
* Negatywny wpływ na dziecko mogą mieć również częste kłótnie pomiędzy osobami z jego bliskiego otoczenia i rodzicami. Napięta atmosfera może być dla niego wyjątkowo stresująca. Czasami dzieci czują się wtedy zaniedbane, bezsilne, bezbronne. Dzieci potrzebują ciągłej uwagi, miłości i troski o ich prawidłowy wzrost i rozwój.
* **Zadbaj o siebie**. To naturalne, że możesz czuć wiele skrajnych emocji w różnym czasie. Mogą to  być na przykład: radość, frustracja, nerwowość czy poczucie zmęczenia. Gdy poczujesz się przytłoczony, to znajdź trochę czasu na rozładowanie stresu i napięcia. Znajdź wokół siebie osoby, które mogą Cię wesprzeć. Wygospodaruj czas tylko dla siebie, aby zaspokoić swoje potrzeby. Proś o pomoc!

Dzieci w wieku od 6 do 10 lat

* **Początek edukacji to bardzo ważna chwila w życiu dziecka.** Razem z pójściem do szkoły umiejętności fizyczne, zdolności poznawcze i kompetencje społeczne dziecka bardzo szybko się rozwijają. Dzieci uczą się opisywać swoje doświadczenia oraz mówić więcej o emocjach. Przyjaźnie i relacje rówieśnicze zaczynają być coraz ważniejsze. To czas, w którym dzieci nabierają pewności siebie we wszystkich dziedzinach życia. Spędzając więcej czasu poza domem, dziecko nabywa poczucia odpowiedzialności i uczy się niezależności. To czas, w którym uczy się zarządzać swoimi emocjami. Sprawdzaj, jak maluch radzi sobie z wyzwaniami dnia codziennego. Wspieraj je.

Jak rozpocząć i prowadzić rozmowę z dzieckiem?

* **Zapytaj dziecko o to, jak sobie radzi.** Porozmawiaj z nim o szkole, kolegach, tym, co lubi i czego nie lubi robić, o tym, co sprawia mu trudność. Wykorzystaj codziennej sytuacje, które mogą wywoływać pozytywne i negatywne emocje. Może to być na przykład zwycięstwo w rywalizacji sportowej lub otrzymanie złej oceny. Tak sprawdzisz, jak czuje się dziecko. Kiedy jest to odpowiednie dla rozwoju dziecka, porozmawiaj z nim o fizycznych oraz emocjonalnych zmianach, które mają miejsce w okresie dojrzewania. Pomóż mu w zrozumieniu, czego może oczekiwać. Sprawdź, jak dziecko się czuje, czy ma jakieś zmartwienia lub wątpliwości, o których możecie porozmawiać.
* **Gdy dziecko zaczyna z Tobą rozmawiać, to postaraj się, żeby czuło się wygodnie i bezpiecznie.** Dziecko pragnie być lubiane i akceptowane przez otoczenie. Twoja akceptacja jest dla niego początkiem do tworzenia pewności siebie. Zwróć uwagę na to, jaki wzór dajesz swojemu dziecko. Ono patrzy na Ciebie i zapamiętuje Twoje emocje oraz to, jak je wyrażasz. Doceń osiągnięcia dziecka i jego właściwe zachowanie. Chwal, koncentruj się na jego działaniach(np. „ciężko nad tym pracowałeś i to naprawdę widać!”), a nie na nim jako człowieku (np. „och, jaki jesteś mądry!”).
* **Twój czas jest podarunkiem dla dziecka**. Mówienie kocham cię lub przytulanie go, to nie wszystkie sposoby na okazywanie uczuć. Słuchaj dziecka i okazuj szczere zainteresowanie tym, co chce Ci powiedzieć. Bierz je pod uwagę przy podejmowaniu decyzji w domu. Tym prostych, na przykład, co zjeść na obiad. Dziecko musi wiedzieć, że kochasz je bez względu na wszystko. Nawet, gdy się myli.
* **Wypracuj sposoby wspierania dziecka i spędzania z nim czasu.** Czasami jest to trudne i wymaga cierpliwości. Trzeba jednak podjąć ten trud. Jeśli czujesz, że Twoje wsparcie jest niewystarczające lub potrzebujesz pomocy, idź do specjalisty.