

## 6. WŁAŚCIWE NASTAWIENIE

Stres jest zjawiskiem normalnym i nie musi szkodzić. Uznając, że stres może być korzystny, zyskujemy większą motywację, żeby aktywnie zająć się rozwiązaniem problemu z jak największą korzyścią dla siebie albo popracować nad zaakceptowaniem tego, czego nie można zmienić. Warto spojrzeć na stresującą sytuację z innej perspektywy i potraktować ją jako wyzwanie stwarzające możliwość rozwoju.

## 7. POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Docenianie siebie łagodzi stany napięcia nerwowego oraz sprzyja kreatywnemu działaniu. Warto budować w sobie poczucie własnej wartości. Odkrywanie w sobie mocnych stron buduje poczucie własnej wartości, co z kolei daje siłę do optymistycznego i kreatywnego radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Każdy z nas ma w sobie coś, co może docenić, z czego może być dumny. Zauważanie swoich zalet wpływa kojąco na naszą psychikę, optymistycznie nastraja i znacznie obniża poziom odczuwanego stresu.

Specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym dostrzegają potrzebę powrotu człowieka do natury, wsłuchania się w rytm przyrody i własnego organizmu.

Zwyczaje i zachowania naszych dalekich przodków opierały się na prostocie i harmonii z otaczającym światem. Postęp cywilizacyjny spowodował, iż musimy odkrywać siebie na nowo, często podpierając się wskazówkami specjalistów z tego zakresu. A przecież sposób na szczęśliwe życie każdy z nas ma zapisany w swoich genach. Wystarczy się w nie wsłuchać... Może warto choć trochę zwolnić, odłożyć smartfony, pooddychać głęboko i spokojnie, skupić się na tym, co tu i teraz, bez ciągłej gonitwy lub rozmyślenia o tym, co minione? Może wdrożyć otworzyć się na otaczający świat, zaciekać się nim, po prostu być?

Opracowano na podstawie  
wojewódzkiego programu edukacyjnego  
"Zdrowie psychiczne. Radzenie sobie ze stresem"  
WSSE w Bydgoszczy.

OPRACOWANIE:  
WOJEWÓDZKA STACJA  
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA  
W BYDGOSZCZY  
ODDZIAŁ PROFILAKTYKI ZDROWOTNEJ



WOJEWÓDZKA STACJA  
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA  
W BYDGOSZCZY

# HIGIENA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



# 7 SPOSOBÓW NA ZACHOWANIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

## 1. ZDROWY STYL ŻYCIA

Proste nawyki związane z codzienną higieną życia mają ogromny wpływ na jakość naszego życia, nasze zdrowie, w tym zdrowie psychiczne.

- Dobrze jest przestrzegać jednakowych godzin snu (co najmniej 7-8 godz. w porze nocnej) oraz dobrze przewietrzyć i zaciemnić pokój przed snem.
- Aktywność fizyczna odgrywa bardzo ważną rolę w łagodzeniu stresu i stanów napięcia nerwowego. Szczególnie zalecany jest ruch na świeżym powietrzu, gdyż słońce wpływa na poprawę humoru.
- Warto dbać o stałe pory posiłków. Zdrowa dieta powinna być zróżnicowana i jak najmniej przetworzona. Warto unikać nadmiaru cukru, soli, czerwonego mięsa. Dobrze pić głównie wodę, a jednym z najpopularniejszych ziół uspokajających jest melisa.

## 2. ODDECH RELAKSACYJNY

Szybki i płytki oddech towarzyszy chwilom stresu. Gdy praktykujemy wolniejszy, rytmiczny, przeponowy oddech, wówczas do mózgu dociera informacja, że zagrożenie minęło i cały organizm się uspokaja. Wolny, spokojny wdech nosem i długi wydech powietrza ustami skutecznie łagodzą stany napięcia i niepokoju. Warto wykonać kilka takich oddechów przynajmniej raz dziennie. Ćwiczenie to odpręża, regeneruje i harmonizuje system nerwowy.

## 3. ZMYŚŁY

Kiedy celowo skupimy uwagę na swoich zmysłach, zmienimy nastawienie z działania na zauważanie i opisywanie. Postawa taka wycisza i sprzyja relaksacji. Łączność ze zmysłami jest sposobem odzyskiwania równowagi psychicznej. Doskonałą metodą praktykowania uważności zmysłów są np. spacery na łonie przyrody, kontakt ze zwierzętami, obcowanie ze sztuką, słuchanie muzyki czy uczta kulinarna.

## 4. POZYTYWNE MYŚLENIE

Można wzbudzać w sobie pozytywne emocje poprzez zabawę i zajęcia twórcze, podziwianie natury lub pięknych rzeczy, spędzanie czasu z bliskimi, sport, ambitne zadania czy humor. Wzbudzanie w sobie pozytywnych emocji daje korzyści takie jak: fizjologiczny powrót do normy po stresie, mobilizuje do angażowania się i szerszego myślenia. Pozytywne myślenie wnosi do życia więcej radości.

## 5. DOCENIANIE ŻYCIA

Wdzięczność to pozytywny stan umysłu, w którym celowo skupiamy się na drobnych pozytywach każdego dnia i doceniamy je. Postawa taka sprzyja optymizmowi. Często nie zauważamy tego, co dobre i niepotrzebnie skupiamy się na niepowodzeniach i negatywach. Skupianie się na pozytywach życia codziennego wpływa kojąco na naszą psychikę, optymistycznie nastraja i znacznie obniża poziom odczuwanego stresu.