

Jak zadbać o zdrowie psychiczne





- Negatywne emocje mogą nas dopaść niezależnie od wieku. Jeśli jesteśmy w gorszej kondycji psychicznej, łatwo popaść w stany depresyjne. Dlatego tak ważne jest, by każdego dnia dbać o swoje zdrowie psychiczne. Nie trzeba być urodzonym optymistą, żeby żyć spokojnie i szczęśliwie. Każdy z nas może zadbać o swoje zdrowie psychiczne, dokonując kilku drobnych zmian w swoim życiu.



Śmieję się



- Szczęście idzie w parze ze śmiechem, a humor jest doskonałym środkiem redukującym stres. Jeśli nic pozytywnego i radosnego nie dzieje się wokół ciebie, możesz włączyć któryś z zabawnych filmików w internecie.



Uśmiech

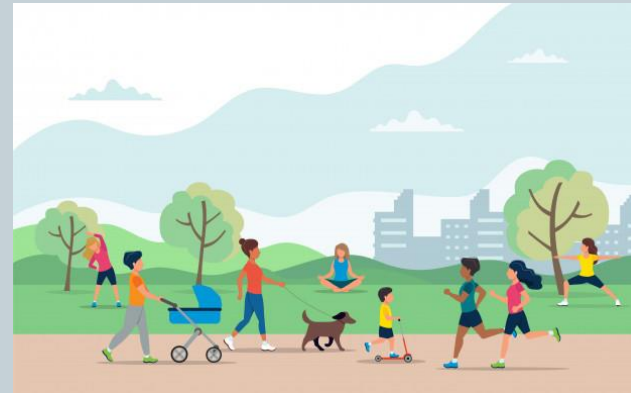
to najpiękniejsza rzecz, jaką człowiek może dać człowiekowi

www.demotywatory.pl

Spędzaj czas na świeżym powietrzu



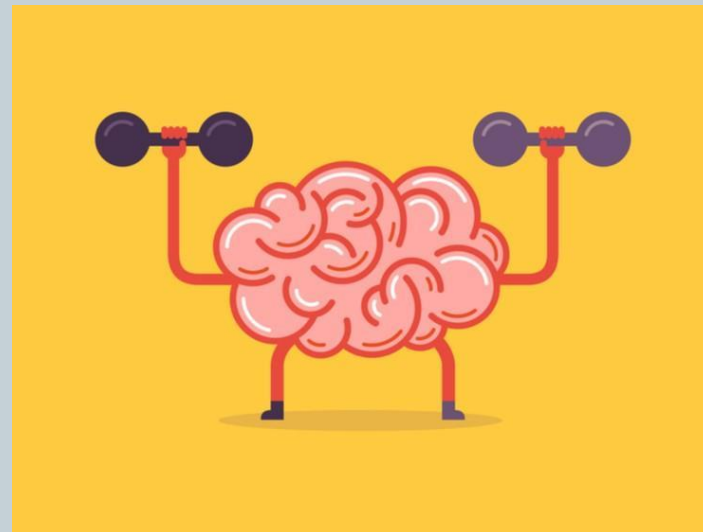
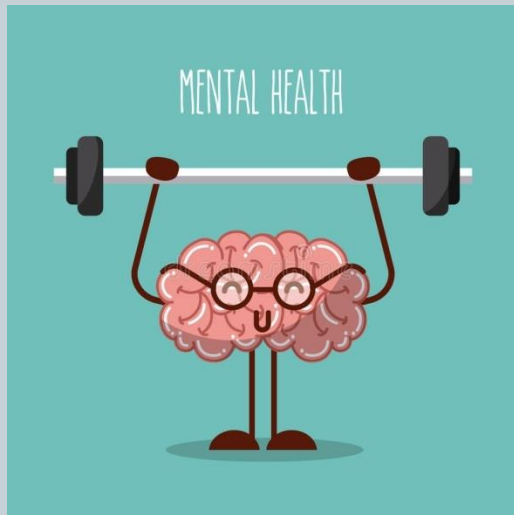
- Kontakt z naturą koi nerwy, a oddychanie świeżym powietrzem dotlenia cały organizm. Wyjście na zewnątrz może poprawić zdrowie fizyczne i psychiczne, niezależnie od tego, czy spędzasz czas na swoim podwórku, przycinając krzewy, wędrując po lesie, czy po prostu siedząc w okolicznym parku.



Ruszaj się



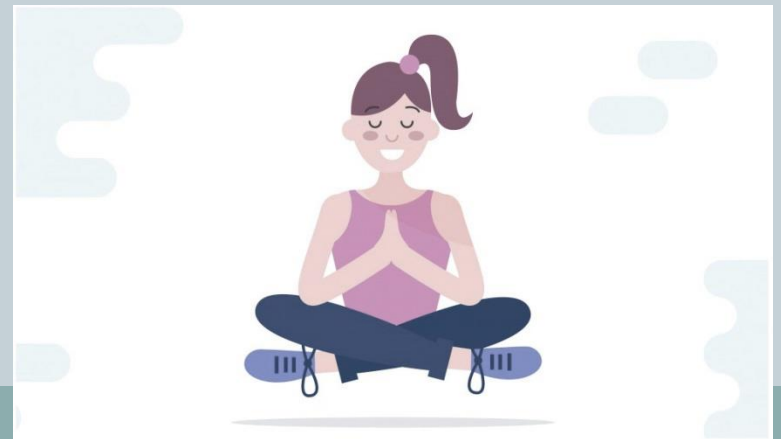
- Aktywność fizyczna znacznie poprawia nastrój, ponieważ powoduje wzrost poziomu hormonów szczęścia. Endorfiny, które wytwarzają się w trakcie ćwiczeń mają pozytywny wpływ zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne.



Zacznij medytować



- Medytacja jest dobrym sposobem na zachowanie dobrego zdrowia psychicznego w miarę upływu lat. Pozwala ćwiczyć mózg, poprawić swoją uwagę, ale także zmniejsza niepokój i zwiększa zdolność do czerpania radości z codziennych chwil. Medytacja może również zwiększyć tolerancję na niewygodę, co zmniejsza stres i emocjonalne przytłoczenie.



Pielegnuj zycie towarzyskie



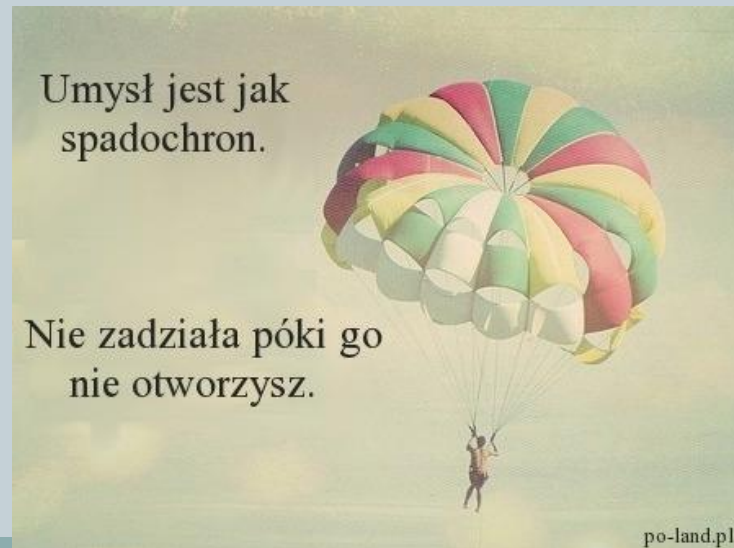
- Nie bez powodu mówi się, że człowiek jest istotą stadną. Większość z nas lubi towarzystwo i obecność innych ludzi. Czujemy się wtedy dowartościowani, lubiani, mamy wrażenie, że jest przy nas ktoś, kto nam pomoże, gdy stanie się coś złego. Ponadto, kontakt z innymi ludźmi powoduje, że rozwijamy się, mamy szansę dyskutować i poznawać świat. Otocz się ludźmi, którzy cię kochają i dbają o ciebie. Oznacza to także odcinanie się od toksycznych ludzi.



Zachowuj otwarty umysł



- Ucz się czegoś nowego, eksperymentuj i szukaj wrażeń. Aktywność umysłowa oferuje korzyści dla zdrowia mózgu. Dowiedz się czegoś nowego, aby stworzyć nowe połączenia neuronowe. Możesz uczyć się języka lub gry na jakimś instrumencie, rozwijać swoje pasje.



Pokochaj swój wygląd



- Na niektóre detale mamy wpływ, na inne raczej nie. Pozbądź się swoich kompleksów jak najszybciej, a jeśli coś możesz zmienić i wiesz, że będzie to miało pozytywny wpływ na twoje zdrowie psychiczne i fizyczne, postaraj się to zrobić.



Nie bój się prosić o pomoc



- Jeśli poczujesz się smutny, sfrustrowany lub niespokojny, możesz rozważyć podjęcie terapii. Terapeuci mogą pomóc w zidentyfikowaniu szkodliwych wzorców myślenia i emocji. Nie ignoruj pierwszych sygnałów zaburzeń psychicznych i stanów lękowych





PIRAMIDA POTRZEB ZDROWIA PSYCHICZNEGO

