



Zadbaj o siebie. 9 kroków do psychicznego dobrostanu

Opracowanie: Anna Witkiewicz, Jacek Baj.
Materiał jest własnością Seka S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone.

seka.pl

Czym jest zdrowie psychiczne?



Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)

Zdrowie psychiczne to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, który umożliwia:

- radzenie sobie ze stresem,
- realizowanie swoich możliwości,
- dobrą naukę i pracę,
- podejmowanie decyzji i budowanie relacji,
- przyczynianie się do rozwoju społeczności i kształtowania świata, w którym żyjemy.



Zdrowie psychiczne coraz bardziej zagrożone

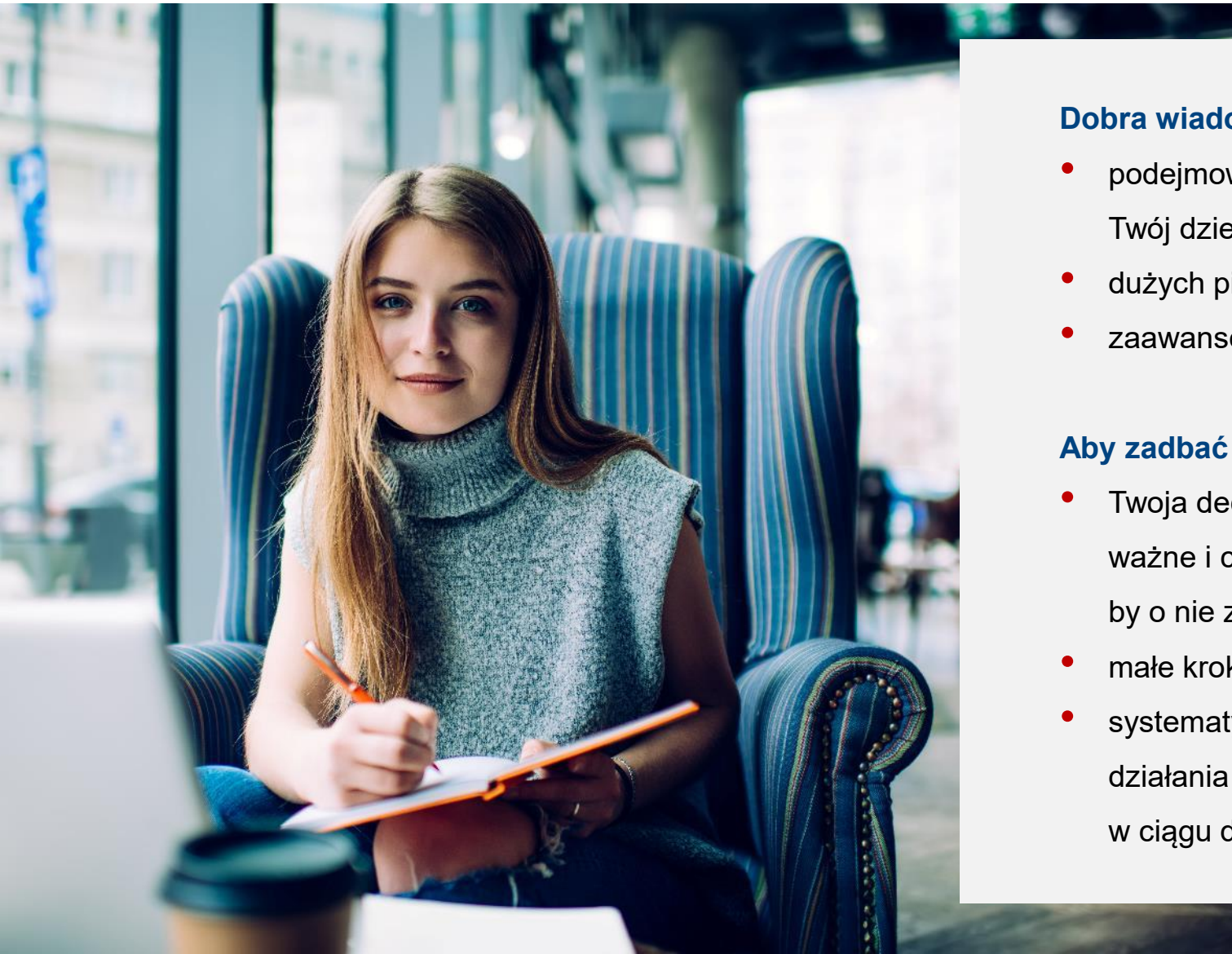


Na świecie coraz więcej osób cierpi z powodu zaburzeń psychicznych. Tempo zmian technologicznych i cywilizacyjnych, wymagań w pracy, rozluźniania się więzi społecznych, a w ostatnich latach takie długotrwałe stresujące wydarzenia jak pandemia czy wojna w Ukrainie przyczyniają się do wzrostu stanów lękowych, depresji, wypalenia zawodowego czy cierpienia wywołanego izolacją i samotnością.

Już teraz depresja jest w czołówce globalnych chorób, a WHO prognozuje, że do 2030 roku depresja będzie najczęściej diagnozowaną chorobą na świecie.



Jak dbać o zdrowie psychiczne?



Dobra wiadomość jest taka, że nie potrzebujesz do tego:

- podejmowania nadzwyczajnych działań, wywracających Twój dzień do góry nogami,
- dużych pieniędzy,
- zaawansowanej technologii czy drogiego sprzętu.

Aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne, wystarczą:

- Twoja decyzja, że Twoje zdrowie i potrzeby są dla Ciebie ważne i chcesz znajdować w ciągu dnia i tygodnia czas, by o nie zadbać,
- małe kroki,
- systematyczność – najlepiej wspierające zdrowie działania zamienić w rytuały, które towarzyszą Ci w ciągu dnia czy tygodnia.

Od czego zacząć?



Najlepiej od małej wycieczki w czasie.

Przypomnij sobie czas w swoim życiu, kiedy czułaś/eś się najlepiej.

Przypomnij sobie zwłaszcza:

- jak wyglądał Twój rytm dnia,
- ile godzin spałaś/eś,
- ile czasu spędzałaś/eś z bliskimi i w jaki sposób,
- jakie aktywności, obowiązki wypełniały Twój dzień,
- ile czasu miałaś/eś tylko na swoje potrzeby i hobby.

Mówisz, że fajnie, ale to już było, a Twoje życie wygląda dziś zupełnie inaczej i nie da się tego powtórzyć?

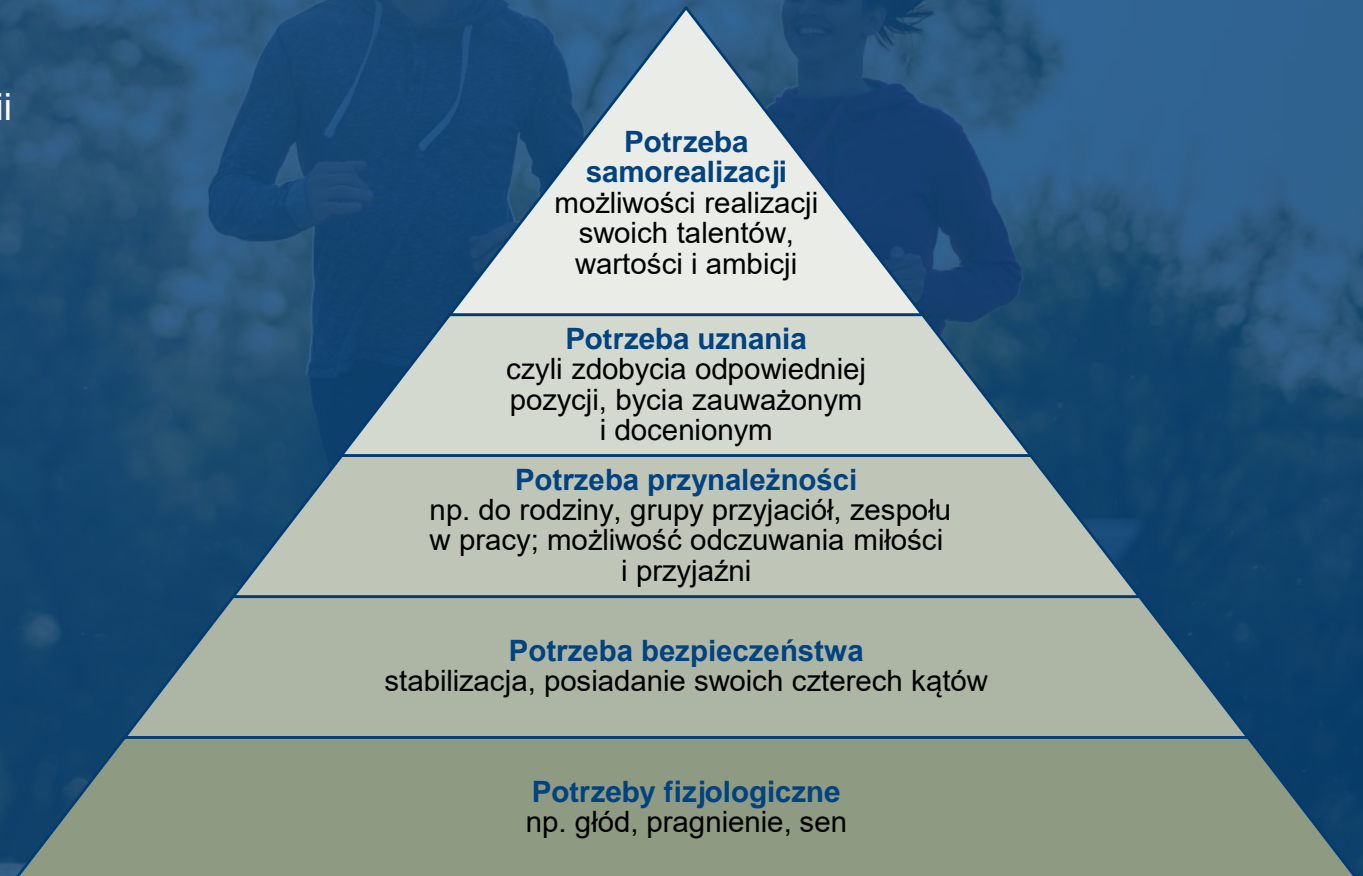
Nie szkodzi, nie trzeba zmieniać wszystkiego. Wybierz z tych dobrych rzeczy z przeszłości jedną, która mogłaby najbardziej podnieść Twój codzienny komfort obecnego życia i zacznij ją ponownie robić. To wystarczy, by zrobić krok w dobrą stronę, na następne przyjdzie czas.

Jak dbasz o 5 kluczowych potrzeb?

Według najbardziej znanej koncepcji hierarchii potrzeb człowieka, stworzonej przez amerykańskiego psychologa Abrahama Maslowa, każdy z nas, aby osiągnąć w życiu dobrostan, potrzebuje zadbania o 5 kluczowych potrzeb.

Co jakiś czas warto przyrzeć się swojemu życiu i sprawdzić, która z nich jest aktualnie najbardziej zaniedbana i zadbać o nią.

Najszybciej odczujesz wtedy pozytywne zmiany, które korzystnie wpłyną także na inne sfery Twojego życia.



9 kroków do psychicznego dobrostanu



1. Zadbaj o podstawy – sen i odżywianie – to Twoje paliwo na cały dzień, które ma bardzo duży wpływ na samopoczucie. Dorosły człowiek potrzebuje zwykle około 6-9 godzin snu. Sprawdź, ile Ty potrzebujesz, żeby się wysypiać i tak organizuj dzień, żeby sobie to umożliwić. Unikaj fast foodów i śmieciowego jedzenia, dostarczają puste kalorie i uzależniają. Dobre samopoczucie zapewnią Ci posiłki z naturalnych, zdrowych składników.



2. Dąż w życiu do równowagi – tak, dąż, bo równowaga rzadko jest stanem stałym, raczej dynamicznym, wypracowywanym każdego dnia i tygodnia. Dbaj więc o to, by w ciągu tygodnia nie koncentrować się tylko na pracy i obowiązkach, ale znaleźć czas także dla rodziny i przyjaciół, na odpoczynek i hobby. Pozwoli Ci to zadbać o wszystkie najważniejsze potrzeby budujące psychiczny dobrostan.

9 kroków do psychicznego dobrostanu



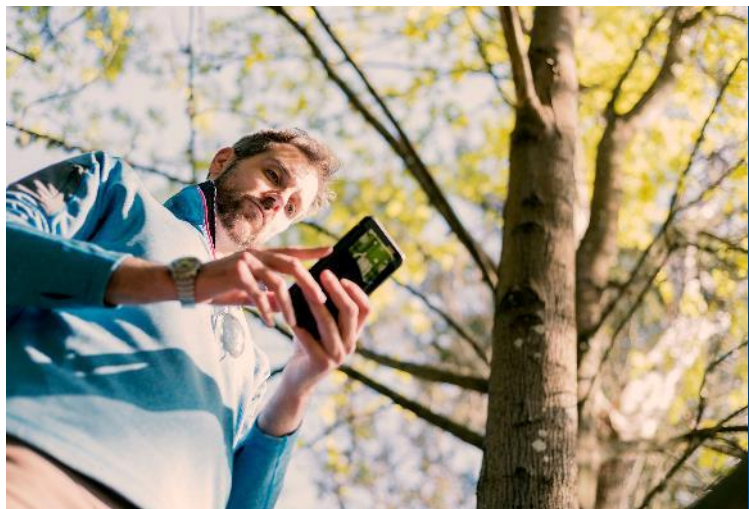
3. Ruszaj się tak jak lubisz – nie musisz biegać maratonów, ekstremalny wysiłek zresztą wcale nie jest zalecany, nie musisz też robić aż 10 tys. kroków dziennie – najnowsze badania mówią, że dla zachowania dobrego zdrowia wystarcza już 4,5 tys. kroków dziennie. Wybierz taką aktywność, do której nie musisz się zmuszać, tylko sprawia Ci przyjemność. Według rekomendacji WHO dorośli (18-64 lata) powinni przeznaczać na aktywność fizyczną o umiarkowanej intensywności 150-300 minut tygodniowo lub 75-150 minut o dużej intensywności, co warto rozłożyć na kilka dni. Ruch wpływa korzystnie nie tylko na zdrowie fizyczne, ale również psychiczne - jest świetnym sposobem na rozładowanie napięcia i stresu, zmniejsza też objawy lęku i depresji. Podczas aktywności fizycznej uwalniają się też endorfiny, zwane hormonami szczęścia. To im zawdzięczasz świetne samopoczucie po rekreacyjnym wysiłku.



9 kroków do psychicznego dobrostanu



4. Dbaj o prawdziwe relacje z ludźmi – zapomnij o 500 znajomych w mediach społecznościowych. To fikcja. Zarówno badania, jak i życie mówią zgodnie – w rzeczywistości potrzebujemy 3-5 przyjaciół, by czuć się ważnym, potrzebnym, kochanym i rozumianym. Dbaj o tę swoją garstkę najbliższych osób. Spotykaj się z nimi bezpośrednio, dzwoń, zamiast wysyłać smsy czy maile. Dopiero taki kontakt – kiedy się widzimy, słyszymy, jesteśmy blisko – ma dobroczynny wpływ na nasze zdrowie. Tego nie zapewniają wiadomości tekstowe.



5. Ogranicz czas spędzany w mediach społecznościowych

– niby wchodzimy tam również ze względów towarzyskich, ale badania wskazują jednoznacznie – długie godziny spędzane w social mediach prowadzą do poczucia samotności, wyizolowania, obniżonej samooceny i mogą się przyczyniać do rozwoju depresji. Określ, ile czasu chcesz tam spędzać i w jakim celu tam wchodzisz.

9 kroków do psychicznego dobrostanu



6. Rozwiązuj problemy i szukaj dla siebie wsparcia

– kumulujące się i nierozwiązywane problemy zawodowe i osobiste prowadzą do jeszcze większych problemów – tych ze zdrowiem psychicznym i fizycznym. Nie duś ich w sobie. Zdecyduj, czy łatwiej będzie Ci o nich porozmawiać z kimś bliskim, czy ze specjalistą, np. psychologiem, terapeutą czy prawnikiem i zrób to. Odzyskasz w ten sposób poczucie sprawczości i dostaniesz potrzebne wsparcie.



7. Spędzaj czas w naturze

– choć żyjemy w świecie naszpikowanym techniką, nasze mózgi wciąż są przystosowane do życia w środowisku, w jakim żyli nasi odlegli przodkowie, czyli wśród natury, i za takim otoczeniem tęsknią. Nie musisz jednak jechać na egzotyczne wakacje, by sobie to dać. Wystarczy wycieczka za miasto, prace w ogrodzie, spacer w parku, chodzenie boso po trawie, by głęboko się zrelaksować i znowu poczuć, że jest się częścią natury.

9 kroków do psychicznego dobrostanu



8. Rozwijaj się, próbuj nowych rzeczy – nic tak nie kradnie radości życia po latach, jak żal, że czegoś się nie zrobiło, na coś zabrakło odwagi. Poznawaj i rozwijaj swoje talenty, stawiaj sobie cele, próbuj rzeczy, które Cię ciekawią, a zachowasz młodość ducha do późnych lat. Rób to, co sprawia, że masz energię i dobre samopoczucie. Radość to niezawodna wskazówka, że robisz coś, co Ci służy.



9. Medytuj i miej swoje rytuały – według badań codzienna medytacja wspomaga zdrowie zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Pomaga redukować stres, wyciszyć się i głęboko zrelaksować. Jeśli chcesz sprawdzić, czy medytacja to coś dla Ciebie, zacznij od krótkich 5-minutowych medytacji. Podobnie na zdrowie psychiczne wpływają codzienne rytuały – delektowanie się poranną kawą, czytanie książki przed snem, spacer czy prace w ogrodzie. Dają nam poczucie bezpieczeństwa, obniżają niepokój i niepewność, dają wytchnienie od nadmiaru bodźców.

Co Cię powinno zaniepokoić? Kiedy udać się do lekarza?



Idź do lekarza, gdy stan Twojego zdrowia psychicznego budzi Twój niepokój lub niepokoją się o Ciebie bliscy. Jeśli obniżone samopoczucie utrzymuje się przez 2–4 tygodnie, wskazana jest konsultacja psychiatryczna.

Warto pamiętać, że rozpoznanie lub podejrzenie depresji może ustalić każdy lekarz, nie tylko psychiatra. Dlatego jeśli nie masz możliwości szybko umówić się do psychiatry, możesz najpierw udać się do lekarza pierwszego kontaktu.

Źródło: www.mp.pl/pacjent/psychiatria/choroby/69882,depresja



Ważne telefony



Antydepresyjny Telefon Forum Przeciw Depresji, **tel. 22 594 91 00**

Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, **tel. 116 123**

Itaka – Antydepresyjny Telefon Zaufania, **tel. 22 484 88 01**

Więcej numerów telefonów, gdzie można uzyskać psychologiczną pomoc, znajdziesz tu:

<https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

Źródło: Światowa Organizacja Zdrowia, Medycyna Praktyczna





Źródła: Światowa Organizacja Zdrowia, Medycyna Praktyczna

SEKA S.A.

**Od 35 lat wspólnie budujemy
kulturę bezpieczeństwa**

Opracowanie: Anna Witkiewicz, Jacek Baj.
Materiał jest własnością Seka S.A. Wszelkie prawa zastrzeżone.



tel.: +48 22 22 88 888
e-mail: seka@seka.pl
www.seka.pl



Seka S.A.
ul. Paca 37 I p.
04-386 Warszawa



seka.pl
facebook.com/SekaSzkolenia
magazyn.seka.pl