

Zdrowie psychiczne naszą wartością

ANNA
ZAJLER

psycholog

10 października jest Światowym Dniem Zdrowia Psychicznego. Jest to dzień, w którym szczególną uwagę zwraca się na czynniki chroniące i czynniki ryzyka. Światowa Organizacja Zdrowia - WHO szacuje, że w 2020 roku depresja będzie na drugim miejscu najczęściej występujących chorób na świecie, a do 2030 roku zajmie pierwsze miejsce. Na depresję choruje na świecie około 350 mln ludzi. W Polsce stanowi to 3-4 proc. wszystkich występujących zaburzeń psychicznych (około 1,5 mln osób).

Statystyki i prognozy naukowców niepokoją. Co to jest więc zdrowie psychiczne i jak o nie dbać? WHO definiuje zdrowie psychiczne jako "dobrostan, w którym jednostka realizuje swoje możliwości, potrafi poradzić sobie z różnorodnymi sytuacjami życiowymi, jest w stanie uczestniczyć w życiu społecznym oraz produktywnie pracować." Wskazuje, że zdrowie psychiczne jest fundamentem dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania osoby w społeczeństwie. Tak więc, zdrowie psychiczne oznacza dużo więcej niż brak zaburzeń psychicznych. Z tej definicji wynika, że o pełnym zdrowiu możemy mówić wówczas, gdy bierze się pod uwagę czynniki i zjawiska z trzech równie ważnych obszarów człowieka: fizycznego, psychicznego i społecznego. Zadbanie o te trzy obszary znacznie zmniejsza ryzyko wystąpienia zaburzeń zdrowotnych. Pamiętajmy jednak, iż nie oznacza to, że jako osoby zdrowe nie będziemy mieli obniżonego nastroju czy „gorszego dnia”, w którym silniej niż zwykle będziemy odczuwać zmęczenie, lęk czy smutek. Każdy z nas boryka się czasem z trudniejszymi momentami w życiu. Jest to nieunikniony stan, ale nigdy nie należy go lekceważyć, gdyż utrzymywanie się obniżonego nastroju dłużej niż dwa tygodnie może być początkiem choroby psychicznej. Jeśli nasz lub naszych bliskim stan zdrowia niepokoi, należy skonsultować się z psychologiem lub psychiatrą. Tylko specjaliści są w stanie postawić diagnozę i skutecznie pomóc.

A co my możemy dla siebie i naszych dzieci zrobić, żeby zmniejszyć ryzyko zachorowania?

POZYTYWNE NASTAWIENIE

Ważnym aspektem w dbaniu o swoje zdrowie ma nastawienie do życia. Osoby, które patrzą pozytywnie w

przyszłość i szukają pozytywów, nawet w trudnych momentach lepiej funkcjonują. Zatem jeśli mamy „gorsze dni”, spróbujmy znaleźć choćby jeden pozytywny aspekt. Pozwoli nam to zachować równowagę psychiczną i emocjonalną.

UŚMIECH

Zapewne większość z Was słyszała o powiedzeniu: „śmiej się, to zdrowie”. Jest to bardzo trafne określenie. Udowodniono naukowo, że uśmiech pozytywnie wpływa na procesy zdrowienia.

RELAKS

Kolejnym istotnym czynnikiem jest relaks. W celu zachowania zdrowia musimy pamiętać również o odprężeniu swojego ciała. Nasz plan tygodnia powinien być zbilansowany, a każdego dnia powinniśmy co najmniej 20 min. poświęcać na swoje pasje i przyjemności. Przestrzeganie tej zasady sprawi, że ciało się zrelaksuje i odpręży, a my będziemy mieli więcej siły na codzienne zadania.

SEN

Amerykańska organizacja The National Sleep Foundation (NSF) zaleca, aby noworodki spały od 14 do 17 godzin na dobę, niemowlęta (4-12 msc) 12-15 godzin na dobę, dzieci roczne i dwuletnie 11-14 godzin na dobę, a dzieci w wieku przedszkolnym (3-5 lat) 10-13 godzin na dobę. Dzieci szkolne (6-13 lat) powinny spać 9-11 godzin na dobę, nastolatki (14-17lat) 8-10 godzin, młodsze osoby dorosłe i dorośli 7-9 godzin. Podczas snu odświeżamy umysł i zdolności pamięciowe oraz regenerujemy cały organizm, co ma bardzo duży wpływ na pracę układu odpornościowego. Osłabiony układ odpornościowy jest bardziej podatny na choroby, zmęczenie, odczuwanie niepokoju i złości. Naukowcy z NFS uważają jednak, że najważniejszą funkcją snu jest „oczyszczenie mózgu” – tzn. pozbycie się toksyn zakłócających jego pracę. Organizm wyspany to organizm zdrowszy i bardziej odporny.

RUCH TO ZDROWIE

Jeśli chcemy być zdrowi, musimy pamiętać

o aktywnym spędzaniu czasu. Światowa Organizacja Zdrowia zaleca, aby robić 10 tysięcy kroków dziennie (dotyczy to osób zdrowych). Spacer jest najprostszym sposobem na zapewnienie sobie dziennej dawki zdrowia, jednak można uprawiać inne aktywności, np. bieganie, sztuki walki, pływanie. W trakcie aktywności fizycznej redukuje się tkanka tłuszczowa, wzmacnia nasze serce oraz wydzielają się hormony szczęścia, redukując przy tym kortyzol – hormon stresu.

ZDROWE ODŻYWIANIE

Nasz organizm do zachowania równowagi i zdrowia potrzebuje witamin i minerałów. Najlepiej je dostarczać dzięki zdrowym pokarmom. Warzywa i owoce powinny stanowić zdecydowaną większość posiłków w trakcie dnia.

POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Nasza samoocena kształtuje się od narodzin. Często zapominamy, że należy o nią dbać i wzmacniać. Niestety coraz częściej spotyka się dzieci i nastolatków, które nie mają poczucia własnej wartości. Są skryte i zamknięte w sobie. Nie chcą i niejednokrotnie nie umieją mówić o swoich mocnych stronach i zaletach. Pamiętajmy, w szczególności my dorośli, że jeśli chcemy, aby nasze dzieci były zaradne i szczęśliwe w życiu, muszą się cechować wysokim poczuciem własnej wartości. Aby rozwijać samoocenę, należy chwalić dzieci. Badania pokazują, że 61% komunikatów, które słyszymy, powinny być komunikatami pozytywnymi. Tylko wtedy możemy budować swoją prawidłową samoocenę. Jeśli pochwał będzie mniej, samoocena będzie obniżona, co rokuje choroby w okresie dojrzewania i dorosłości.

