**10 zasad zdrowia psychicznego**

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opisuje zdrowie psychiczne jako dobrostan psychiczny i społeczny człowieka oraz zdolność do rozwoju i samorealizacji.

Zdrowie psychiczne jest fundamentem dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania w społeczeństwie. Jakie jest 10 zasad zdrowia psychicznego?

1. **Umiejętność radzenia sobie z emocjami –** w dzisiejszych czasach często żyjemy w szybkim tempie, co może sprzyjać odczuwaniu przemęczenia, przytłoczenia czy utrzymującego się przez dłuższy czas stanu napięcia. Aby poradzić sobie z emocjami, pomocne będzie znalezienie sposobu, który pomoże Ci zmniejszyć napięcie – rozmowa z kimś bliskim, spacer, ulubiony rodzaj aktywności fizycznej czy gorąca kąpiel
2. **Relacje międzyludzkie –** pielęgnowanie więzi z innymi ludźmi, możliwość porozmawiania zarówno o dobrych chwilach jak i sytuacjach trudnych, zapewnia poczucie wsparcia i w dużym stopniu wpływa na dobre samopoczucie.
3. **Dbanie o aktywność fizyczną** – ruch przyczynia się do zwiększania wydzielania [endorfin](https://mentali.pl/aktualnosci/slownik/endorfiny), które pomagają poprawić nastrój oraz zmniejszyć uczucie bólu. Sprzyja także redukcji produkcji kortyzolu – hormonu wydzielanego w reakcji na [stres](https://mentali.pl/aktualnosci/jak-radzic-sobie-ze-stresem). W związku z tym, ruch jest pomocny w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, takimi jak napięcie, lęk, [złość](https://mentali.pl/aktualnosci/jak-radzic-sobie-ze-zloscia) czy obniżony nastrój. Zgodnie z nowymi zaleceniami WHO dorośli (18-64 lata) powinni wykonywać aktywność fizyczną przez 150–300 minut tygodniowo o umiarkowanej intensywności lub 75–150 minut o dużej intensywności. Wśród dzieci i młodzieży wymaga się  średnio 60 minut dziennie aktywności o umiarkowanej lub dużej intensywności aerobowej.
4. **Zdrowe odżywianie** – zbilansowana dieta może przyczyniać się do większego poziomu energii w ciągu dnia i siły, żeby zmagać się z codziennymi wyzwaniami.
5. [**Higiena snu**](https://mentali.pl/aktualnosci/higiena-snu-czyli-o-tym-jak-lepiej-spac)– zbyt mała ilość snu może prowadzić do problemów z koncentracją, pamięcią, do spadku odporności oraz wahań nastroju. Brak snu zwiększa uczucie głodu i powoduje [apetyt](https://mentali.pl/aktualnosci/jak-zmniejszyc-apetyt) na pokarmy wysokokaloryczne np. słodycze. Zgodnie z wynikami badań, odpowiednia ilość snu dla osoby dorosłej to 7-9 godzin.
6. **Dbanie o swoje potrzeby** – zauważanie i słuchanie swoich potrzeb jest bardzo ważne dla utrzymania dobrego samopoczucia. Jeśli zapytamy siebie o to, czego dzisiaj potrzebujemy i zajmiemy się swoimi emocjami, zaowocuje to tym, że nasze potrzeby i uczucia nie będą tłumione i spychane na bok, co pozytywnie wpływa na poczucie spełnienia i zadowolenia.
7. **Badania profilaktyczne** – jeśli odczuwasz obniżony nastrój lub inne dolegliwości, warto zrobić badania. O wyborze badań z medycznego punktu widzenia, pomoże zdecydować lekarz. Przy odczuwaniu obniżonego nastroju warto sprawdzić poziom tyreotropiny (TSH) – hormonu tarczycy oraz hormonów płciowych.
8. **Unikaj używek** – alkoholu, substancji psychoaktywnych, energetyków – substancje te mogą prowadzić do szybkiego poczucia rozluźnienia, natomiast regulacja emocji za pomocą używek może nasilać stany depresyjne, lękowe i prowadzić do uzależnienia.
9. **Wypoczynek** – szczególnie na świeżym powietrzu – pozwala na zmniejszenie uczucia przemęczenia, dodaje energii, zwiększa kreatywność, poprawia funkcje poznawcze i pozwala spojrzeć na różne trudności z innej perspektywy. Znalezienie czasu dla samego siebie jest bardzo ważne w zachowaniu balansu między sprawami zawodowymi a prywatnymi, co pozwala ponieść jakość życia.
10. **Wsparcie specjalisty** – jeśli odczuwasz trudności dnia codziennego i ciężko jest Ci sobie z nimi poradzić, warto dla Twojego zdrowia psychicznego zgłosić się po pomoc specjalisty- w zależności od potrzeb – psychologa, psychoterapeuty lub lekarza [psychiatry](https://mentali.pl/psychiatra/).

**Co niszczy zdrowie psychiczne**

Poświęćmy chwilę refleksji na czynniki, które w życiu człowieka wywierają negatywny wpływ na samopoczucie. Jest to szybkie tempo życia, brak czasu na odpoczynek, na codzienne zapewnienie zdrowych posiłków czy na zadbanie o ciało – ruch zapewniający zmniejszenie napięcia i lepsze samopoczucie. Negatywny wpływ wywiera także częste sięganie po używki oraz spędzanie dużej ilości czasu przed ekranami. Mówiąc o problemach psychicznych, ważne będzie zadbanie o te potrzeby.

**Jak dbać o zdrowie psychiczne dzieci**

U dzieci i [nastolatków](https://mentali.pl/aktualnosci/jak-rozmawiac-z-nastolatkiem) mogą pojawiać się dolegliwości związane z takimi czynnikami jak stres szkolny, problemy w relacjach z rówieśnikami, trudne sytuacje w rodzinie tj. rozwód rodziców, chłód emocjonalny, choroby i uzależnienia w rodzinie, śmierć członka rodziny, konflikty między rodzicami, przemoc, zbyt sztywne zasady czy zbyt duże oczekiwania. W życiu młodego człowieka może pojawiać się poczucie samotności, [niska samoocena](https://mentali.pl/aktualnosci/niska-samoocena) i małe poczucie sprawczości. Dziecko może zacząć także sięgać po używki dla towarzystwa, zabawy, z ciekawości. Używki mogą stać się dla niego również „lekarstwem” na zmartwienia, problemy z wyrażaniem emocji. Może występować także ryzyko związane z nadużywaniem nowych technologii i cyberprzemocą.

**Rodzicu dbaj o zdrowie dzieci i młodzieży?**

**Nawiązanie i utrzymywanie bliskiej więzi między dzieckiem a rodzicem** – dziecko powinno mieć zapewnione w domu poczucie bezpieczeństwa, czuć, że rodzic jest osobą, której może powiedzieć o trudnych sytuacjach czy o swoich zmartwieniach,

**Obserwowanie zachowania dziecka i reagowanie na zmiany** – jeśli zauważasz, że dziecko zachowuje się w inny sposób niż zwykle, dostrzegasz utrzymujący się obniżony nastrój, problemy wychowawcze, problemy w relacjach społecznych, warto jak najszybciej zareagować – zapytać, jak dziecko się czuje, posłuchać go i zapewnić o swoim wsparciu np. słowami „Jestem obok, gdybyś potrzebował/a porozmawiać.

Jeśli problemy się utrzymują przez dłuższy okres, warto skorzystać ze wsparcia psychologa dziecięcego lub lekarza w poradni zdrowia psychicznego, ponieważ mogą rozwijać się u niego np. zaburzenia depresyjne.

**Wzmacniaj poczucie własnej wartości dziecka –** doceniaj dziecko za wysiłek wkładany w pomoc domową, wykonywanie zadań w szkole czy rozwój zainteresowań.

Zwracaj uwagę na same próby podejmowania się zadań czy testowania nowych rzeczy, a nie na rezultaty. Docenianie dziecka ma duże znaczenie, wzmacnia poczucie tego, że dziecko może opierać się na swoich umiejętnościach.

**Rozmawiaj z dzieckiem** – słuchaj z szacunkiem , okazuj, że chcesz wiedzieć, jak się czuje i co myśli,

**Wyznaczaj granice** i jasno mów o swoich oczekiwaniach, jednocześnie pozwalając dziecku na samodzielność,

**Naucz dziecko dbania o higienę psychiczną** – zdrowa, zbilansowana dieta, aktywność fizyczna, odpowiednia ilość snu, dbanie o relacje społeczne są równie ważne w życiu młodego człowieka. Wpływają zarówno na jego psychikę jak i ciało.

**Profilaktyka zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży**

Jeśli zauważasz, że Twoje dziecko przeżywa problemy, być może warto skorzystać z pomocy specjalisty zajmującego się zdrowiem psychicznym.

Jeśli potrzebujesz pomocy szybko, możesz skorzystać z linii pomocowych:

* 800 12 12 12 – dziecięcy telefon zaufania rzecznika praw dziecka, czynny 7 dni w tygodniu, 24h na dobę,
* 800 12 00 02 – Ogólnopolskie Pogotowie Pomocy dla ofiar przemocy w rodzinie, czynny 24h na dobę,
* 800 100 100 – telefon dla rodziców i nauczycieli dotyczący bezpieczeństwa dzieci, czynny poniedziałek – piątek 12.00–15.00

