

10 października obchodzimy **Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego**. Z tej okazji, w klasach VII i VIII odbyły się warsztaty poświęcone dbaniu o zdrowie psychiczne. Ich celem było zwiększenie świadomości uczniów na temat roli zdrowia psychicznego.

Jako psycholog byłam mile zaskoczona, jak dużą świadomość na temat znaczenia zdrowia psychicznego mają uczniowie. Dzieci rozumiały, że zdrowie psychiczne wpływa nie tylko na emocje, ale również na całość funkcjonowania — w tym na relacje społeczne, wyniki w nauce oraz ogólny dobrostan. Było widoczne, że wiele z nich ma już podstawową wiedzę na temat tego, jak dbać o swoją psychikę, i potrafi łączyć zdrowie psychiczne z codziennymi wyzwaniami, jak stres, presja rówieśnicza czy radzenie sobie z porażkami. To pokazuje, jak ważne jest kontynuowanie działań edukacyjnych w tym zakresie, aby młodzież mogła lepiej zarządzać swoim zdrowiem psychicznym w przyszłości.

Znaczenie zdrowia psychicznego i jego wpływ na nasze życie

Zdrowie psychiczne to kluczowy aspekt naszego funkcjonowania, który często bywa pomijany na rzecz zdrowia fizycznego. Tymczasem, zdrowie psychiczne wpływa na całokształt naszego życia, determinując to, jak myślimy, czujemy i reagujemy na codzienne wyzwania. Dbłość o zdrowie psychiczne jest tak samo ważna, jak troska o ciało – zaniedbanie go może prowadzić do poważnych konsekwencji w życiu prywatnym, zawodowym oraz społecznym.

Czym jest zdrowie psychiczne?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), zdrowie psychiczne to stan dobrego samopoczucia, w którym człowiek realizuje swoje możliwości, potrafi radzić sobie z normalnymi stresami życia, pracować wydajnie i efektywnie oraz wносить swój wkład w życie społeczności. Oznacza to, że zdrowie psychiczne nie jest jedynie brakiem zaburzeń psychicznych, ale także umiejętnością zachowania równowagi emocjonalnej i zdolności do efektywnego działania w różnych sferach życia.

Jak zdrowie psychiczne wpływa na nasze funkcjonowanie?

1. Zdrowie psychiczne bezpośrednio wpływa na nasze emocje, nastrój i poczucie zadowolenia z życia. Osoby z dobrą kondycją psychiczną lepiej radzą sobie z trudnymi sytuacjami, potrafią szybciej wracać do równowagi emocjonalnej po stresujących wydarzeniach, a ich codzienne samopoczucie jest bardziej stabilne.
2. Ludzie o zdrowej psychice są bardziej otwarci na relacje z innymi. Zdrowie psychiczne umożliwia budowanie silnych i trwałych związków, opartych na wzajemnym zrozumieniu i wsparciu. Osoby z zaburzeniami psychicznymi, takimi jak lęki, depresja czy nerwica, często mają trudności z komunikacją, co może prowadzić do izolacji społecznej.
3. Dobre zdrowie psychiczne jest niezbędne do osiągnięcia sukcesów zarówno w pracy, jak i w nauce. Osoby o stabilnej kondycji psychicznej są bardziej skoncentrowane, kreatywne i wydajne, co pozwala im skutecznie wykonywać swoje obowiązki. Z kolei chroniczny stres, przemęczenie czy zaburzenia nastroju mogą obniżać motywację, pogarszać wyniki w nauce i powodować wypalenie zawodowe.
4. Każdego dnia spotykamy się z różnymi stresującymi sytuacjami – zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Osoby dbające o swoje zdrowie psychiczne potrafią skutecznie radzić sobie z presją i napięciem, co pozwala im podejmować racjonalne decyzje i unikać długotrwałego stresu. Przewlekły stres może prowadzić do poważnych

problemów zdrowotnych, takich jak zaburzenia snu, choroby serca czy osłabienie układu odpornościowego.

5. Nasza zdolność do podejmowania decyzji i rozwiązywania problemów zależy od naszego zdrowia psychicznego. Osoby w dobrym stanie psychicznym są bardziej pewne siebie i potrafią podejmować przemyślane, konstruktywne decyzje. Zaburzenia psychiczne, takie jak depresja czy lęki, mogą prowadzić do niepewności, trudności w podejmowaniu decyzji i skłonności do unikania trudnych sytuacji.

Jak dbać o zdrowie psychiczne?

Dbanie o zdrowie psychiczne powinno być elementem codziennego życia, podobnie jak dbanie o kondycję fizyczną. Oto kilka podstawowych zasad:

- **Regularna aktywność fizyczna** – ruch sprzyja produkcji endorfin, które poprawiają nastrój i pomagają w walce ze stresem.
- **Zdrowa dieta** – dobrze zbilansowana dieta dostarcza organizmowi niezbędnych składników odżywczych, wpływając korzystnie na funkcjonowanie mózgu.
- **Sen** – odpowiednia ilość snu jest kluczowa dla regeneracji zarówno ciała, jak i umysłu. Brak snu może nasilać stres i negatywnie wpływać na koncentrację.
- **Rozwój umiejętności radzenia sobie ze stresem** – techniki relaksacyjne, takie jak medytacja, mindfulness czy techniki oddechowe, pomagają w efektywnym radzeniu sobie z napięciem.
- **Wsparcie społeczne** – bliskie relacje z rodziną i przyjaciółmi są istotnym wsparciem w trudnych chwilach, a rozmowy z bliskimi mogą działać kojąco na nasze emocje.
- **Znajdowanie czasu na odpoczynek i relaks** – regeneracja umysłu poprzez hobby, czas na odpoczynek czy oderwanie się od obowiązków pozwala na utrzymanie zdrowej równowagi psychicznej.

Zdrowie psychiczne jest fundamentalne dla naszego dobrego samopoczucia i funkcjonowania w codziennym życiu. Wpływa na to, jak radzimy sobie ze stresem, budujemy relacje, podejmujemy decyzje oraz jak odnajdujemy się w wyzwaniach codzienności. Dbłość o zdrowie psychiczne jest kluczowa dla zachowania harmonii między życiem prywatnym a zawodowym oraz dla ogólnego dobrostanu. Warto więc poświęcić czas na regularne działania wspierające naszą psychikę, aby móc cieszyć się pełnią życia.