

Jak zadbać o swoje samopoczucie?

Zdrowie psychiczne jest stanem, na który składają się trzy aspekty: dobra kondycja zdrowotna, poczucie komfortu psychicznego oraz utrzymywanie prawidłowych relacji społecznych



Nasze samopoczucie psychiczne wpływa na nasze nastawienie do świata i innych ludzi, motywację i akceptację siebie oraz na to jak radzimy sobie z trudnościami.

Warto zadbać o swoje zdrowie i samopoczucie to nie jest trudne.



1

Keep in touch

Nie ma niczego lepszego niż rozmowa z bliskimi, najlepiej osobista. Niestety nie zawsze to możliwe, dlatego ważne żeby pozostać w kontakcie, dzwonić i pisać do przyjaciół.

Kontakt z innymi ludźmi jest nam potrzebny, żeby czuć się dobrze.



2

Ruszaj się

Aktywność fizyczna zwiększa uwalnianie endorfin, które łącząc się z receptorami opioidowymi w ośrodkowym układzie nerwowym, działają przeciwbólowo i znacząco podnoszą nastrój. Regularne ćwiczenia pozwalają pozbyć się napięcia, oraz zmniejszają uczucie irytacji i podenerwowania. Nie musisz się przemęczać, ćwicz to co lubisz.



3

Jedź zdrowo

W naszym codziennym jadłospisie powinny znaleźć się produkty bogate w substancje mające korzystny wpływ na nasz nastrój. Należą do nich między innymi: kwasy tłuszczowe omega-3, tryptofan, witaminy B6 i B12, kwas foliowy, cynk oraz magnez.



4

Czas na przerwę

Znajdź czas dla siebie, kilkuminutową przerwę w nauce, krótki spacer, czy spędzenie wolnego czasu na aktywnościach które lubisz.

Każdy potrzebuje chwili dla siebie.

Zadbaj o równowagę między nauką i wypoczynkiem.

5



Sen to zdrowie

Odpowiednio długi (tj. 6-8 godzin), nieprzerwany sen w zaciemnionym pomieszczeniu ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie i kondycję psychiczną.

Niedobór snu zwiększa problemy z koncentracją, ma wpływ na rozdrażnienie i nastawienie do kolejnego dnia.

6



Korzystaj z pomocy

Możesz być bardzo samodzielny, ale każdy czasem może czuć się zmęczony i przygnębiony. Prośenie o pomoc jest zupełnie normalne – każdy z nas ma momenty, w których samotność nie jest niczym dobrym. Jeśli czujesz, że sam nie dajesz rady poproś o wsparcie.

Twoja rodzina i przyjaciele z chęcią pomogą lub przynajmniej wystuchają twoich problemów. Razem łatwiej jest nieść każdy ciężar.

7



Troszcz się o innych

Bliscy ludzie to ważna część naszego życia. Zadbaj o zaistnienie reguły wzajemności – jeśli i Ty będziesz pomocny, możesz spodziewać się rewanżu.

Postaw przed sobą małe wyzwanie i każdego dnia pomagaj jednej osobie – w różnych możliwych sytuacjach.

80
procent

Posiadanie hobby

Zmniejsza naszą podatność na stres, spadki nastroju i depresję.

Wyluzuj, zacznij robić coś fajnego, otwórz się na śmiech, radość, spontaniczność i zerwij ze smutkiem

9



Mów o swoich uczuciach

Jak często mówisz o swoich uczuciach?

Zastanów się teraz, z jaką łatwością przychodzi Ci okazywanie miłości – mówisz o tym wprost, okazujesz uczucie gestami czy nie potrafisz w ogóle wyrazić tego, co czujesz. Na bieżąco rozmawiaj o tym, co czujesz. Unikniesz w ten sposób niekontrolowanych wybuchów emocji.

10



Akceptuj siebie

Jesteśmy różni i dzięki temu nie jest nudno. Twoje wady i zalety świadczą o twojej indywidualności, naucz się je akceptować.

Zatroszcz się i polub siebie. Jak świat ma się do ciebie uśmiechnąć jeśli ty nie potrafisz? Spójrz w lustro i powiedz sobie coś miłego...

Troszczenie się o innych to ważna część naszego życia, pozwala utrzymać i pogłębiać pozytywne relacje.

psycholog szkolna A. Mosiężny

powered by

PIKTOCHART