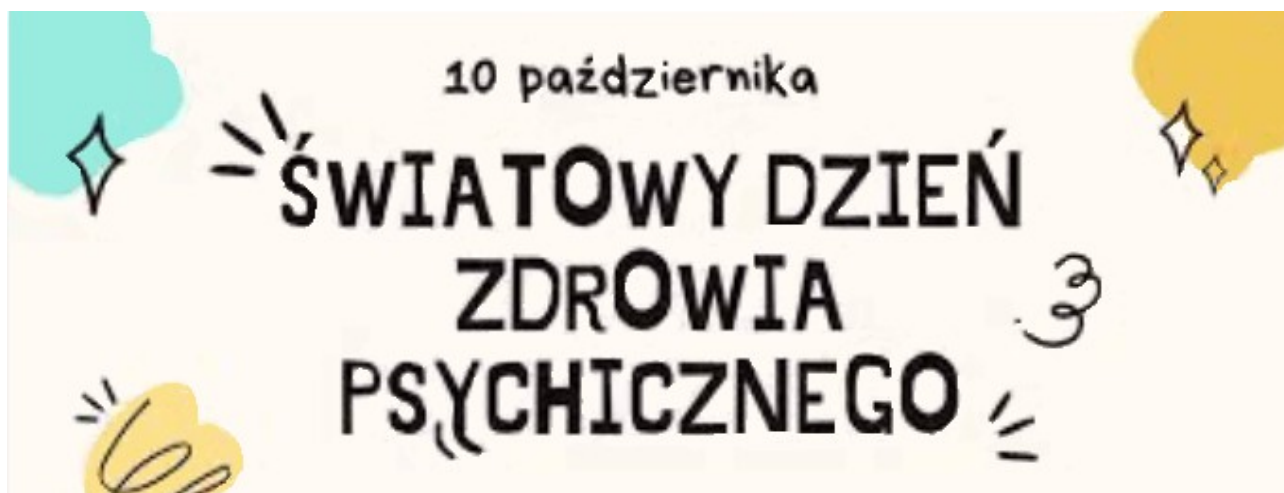




Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego został ustanowiony w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego. Celem Świąta jest zwrócenie szczególnej uwagi społeczeństwa na problematykę chorób psychicznych oraz dążenie do promowania właściwych postaw ludzkich wobec osób cierpiących na zaburzenia psychiczne.

Każdy z nas przeżywał w swoim życiu stany obniżonego samopoczucia z powodu nadmiaru obowiązków, nie radzenia sobie z problemami rodzinnymi czy zawodowymi. Dodatkowo pandemia COVID-19 doprowadziła do gwałtownego wzrostu zaburzeń psychicznych, a nauka zdalna znacząco wpłynęła na osłabienie kondycji zdrowotnej dzieci i młodzieży oraz zwiększenie skłonności do popadania w uzależnienia.

Ważne jest, aby w takich sytuacjach umieć zadbać o nasze zdrowie psychiczne. Na czym polega profilaktyka? Jej celem jest zredukowanie zagrożeń mogących mieć wpływ na zdrowie psychiczne oraz zmniejszenie liczby zaburzeń.

Aby skutecznie działać w tym kierunku należy skupić się na zbilansowaniu poszczególnych sfer życia. Znaleźć czas na **relaks, aktywny wypoczynek** na świeżym powietrzu i słońcu. Już 30 minut ruchu może korzystnie wpływać na naszą koncentrację i sprawność intelektualną. Innym istotnym czynnikiem jest **zdrowy sen**, czyli taki, który trwa nieprzerwanie 6-8 godzin w zaciemnionym pomieszczeniu. Odpowiedni odpoczynek niweluje rozdrażnienie oraz pozytywnie działa na nasze nastawienie na następny dzień. Równie istotne jest **zdrowe odżywianie**, czyli regularne spożywanie pełnowartościowych posiłków oraz nawadnianie organizmu. Kolejnym ważnym czynnikiem jest **sposób w jaki komunikujemy się** z otoczeniem, a także z samym sobą. Wypowiadane przez nas negatywne komunikaty powodują, że obniża się poczucie naszej wartości. Takie działania sprawiają, że przestajemy czuć potrzebę uczenia się, pracowania nad sobą

i rozwijania się. Inną istotną kwestią jest **otoczenie**. Człowiek potrzebuje okazywania miłości, przyjaźni, przytulania i bliskiego kontaktu. Spędzanie czasu z osobami, które nas drażnią bądź są agresywne, może negatywnie wpłynąć na nasze poczucie bezpieczeństwa. Dobrym krokiem powinno okazać się odcięcie od tego typu osób. Umiejętność wyrażania swoich emocji jest bardzo ważna. Należy pamiętać, że trzeba cieszyć się z małych rzeczy, pozwolić, by drobiazgi powodowały uśmiech na naszej twarzy. Powinniśmy również pracować nad marzeniami. Wyznaczanie celów i konsekwentne ich realizowanie sprawia, że łatwiej nam czerpać radość z życia. Dlatego dbajmy o nasze zdrowie psychiczne każdego dnia.