Zdrowie psychiczne zależy od wielu czynników i nie jest dane raz na zawsze, dlatego należy o nie odpowiednio dbać.

A oto rzeczy, które możesz robić dla swojego zdrowia psychicznego:

Zadbaj o dobre relacje z innymi

Wszyscy potrzebujemy kogoś z kim możemy podzielić się smutkami i radością. Spędzajmy czas z rodziną, z przyjaciółmi, koleżankami i kolegami. Z rówieśnikami możemy kontaktować się telefonicznie lub poprzez komunikatory w Internecie. Pamiętajmy jednak, że kontakty wirtualne nie zastąpią tych w realnym świecie. Badania naukowe dowodzą, że większość naszych potrzeb psychicznych zaspokajamy poprzez kontakty społeczne. Kontakty z ludźmi mogą więc dawać nam najwięcej zadowolenia. Dbajmy więc o dobre relacje z innymi ludźmi.

Zadbaj o zdrowy sen

Sen jest jednym z istotniejszych czynników warunkujących dobry nastrój – ważna jest zarówno jego ilość, jakość oraz miejsce i czas zasypiania. Istotne, by twój sen był regularny, ciągły i odpowiednio długi. Młodzi ludzie, z racji tego, że ich organizm jest w okresie wzrostu, potrzebują od 9 do 11 godzin snu w ciągu doby.

Zadbaj o zdrowy ruch

Aktywność fizyczna to kolejny istotny element dobrego samopoczucia. Wyniki wielu badań potwierdzają, że osoby regularnie ćwiczące cieszą się lepszym nastrojem i mniejszą skłonnością do depresyjności, a także mają lepszą samoocenę. Zastanów się więc jaki rodzaj ruchu sprawia Ci lub mógłby sprawiać przyjemność, pamiętając o tym, że bardziej wskazany jest taki rodzaj ćwiczeń, który możesz wykonywać w towarzystwie innych. Sprawiaj sobie (i innym) drobne przyjemności.

Bądź aktywny

Pierwszym krokiem może być spisanie na kartce listy aktywności, które Tobie sprawiają lub sprawiały przyjemność, z nadrzędną zasadą: „im więcej tym lepiej”. Sama ta czynność może być przyjemna. Nie jest istotne czy będzie to czytanie książki i pyszne ciastko zjedzone w miłym miejscu, czy spacer w słoneczny dzień, słuchanie ulubionej muzyki, czy przejażdżka rowerem. Ważne jest to czy dla Ciebie te czynności niosą jakąś dozę przyjemności. Pamiętaj, że szczęście nie zależy tylko od czynników zewnętrznych, a bycie zadowolonym to rodzaj postawy wobec życia, którą można doskonalić, pielęgnować i rozwijać.

Rozwiązuj problemy

Nie istnieją ludzie, którzy ich nie mają. To, co ludzi wyraźnie odróżnia to sposób radzenia sobie z nimi. Pamiętaj, że rozwiązywanie problemów to umiejętność (podobnie jak jazda na rowerze), z którą nikt nie przychodzi na świat, a którą można rozwijać i doskonalić. Pomocą może być wsparcie bliskiej osoby lub profesjonalisty (np. trenera lub psychologa). Skuteczne rozwiązywanie problemów może być dodatkowym źródłem zadowolenia.

Bądź w dobrej relacji ze sobą

Lepsza znajomość siebie, własnych uczuć i potrzeb sprzyja dobremu samopoczuciu. Jeśli trudno Ci wyobrazić sobie jak mógłbyś sam siebie polubić, pamiętaj, że możesz skorzystać z pomocy osób bliskich, aby lepiej „dogadywać się” ze sobą. Zadaj sobie ważne pytanie: „czego potrzebuję, by czuć się dobrze?” i uważnie posłuchaj własnej odpowiedzi. Pamiętaj, że relacja ze sobą to jedna z ważniejszych relacji jakich doświadczasz, choćby dlatego, że trwa całe życie.

Stosuj metodę małych kroków

„Nie od razu Kraków zbudowano”. Pamiętaj, że nawet największe zadanie można podzielić na serię mniejszych i „możliwych do pokonania szczebli”, a wielu wyzwań nie podejmujemy właśnie dlatego, że możemy chcieć natychmiastowych efektów.

Ponadto:

- dbaj o kontakt z naturą,
- zadbaj o aktywność fizyczną (formę aktywności dostosuj do swoich potrzeb i możliwości np. wyrobienie w sobie nawyku codziennych spacerów),
- znajdź swoje pasje, czynności, które Cię pozytywnie angażują i dają Ci radość, satysfakcję,
- planuj drobne przyjemności, pozwól sobie na spontaniczną radość i zabawę,
- dbaj o pozytywne relacje z ludźmi, otaczaj się raczej osobami, które wzbudzają pozytywne emocje i Cię wspierają,
- akceptuj swoje myśli i emocje, daj sobie pozwolenie na odczuwanie różnych emocji (nie tylko tych pozytywnych),
- dziel się swoimi emocjami, myślami z innymi, bo to pozwala zmniejszyć napięcie emocjonalne,
- szukaj źródeł swoich negatywnych emocji i staraj się coś z nimi zrobić,
- naucz się radzenia sobie ze stresem,
- naucz się asertywności – mówić NIE, jeśli nie masz na coś ochoty, bez poczucia winy,
- poświęć sobie 15 minut dziennie na relaksację, wyciszenie myśli, szczególnie po dużym wysiłku umysłowym lub emocjonalnym,
- przestań porównywać się z innymi,

Pamiętaj z każdej sytuacji jest wyjście, kiedy nie radzisz sobie sam szukaj wsparcia u rodziców, wychowawcy, pedagoga szkolnego. Poproś o pomoc specjalistyczną – psychologiczną lub psychiatryczną, kiedy czujesz, że samemu ciężko Ci uporać się z trudną dla Ciebie sytuacją.