
Popraw swoją jakość życia przez zadbanie o swój dobrostan psychiczny



Statystyki jednoznacznie pokazują pogarszającą się kondycję psychiczną Polaków w każdym wieku. Z badań wynika, że **23,4% Polaków w ciągu życia cierpiało na przynajmniej jedno zaburzenie psychiczne**. Na problemy ze zdrowiem psychicznym narzeka 20-30% osób w wieku 18-64. Co 10 osoba cierpi na problemy z zaburzeniami nastroju. 1,5 miliona osób ma zdiagnozowaną depresję, dystymię lub manię. Zaburzenia lękowe dotyczą co 6 osobę w społeczeństwie. Dodatkowo rocznie co najmniej 6000 osób skutecznie odbiera sobie życie. **Dane są alarmujące, tym bardziej że zgodnie z prognozami WHO za 5 lat depresja będzie zajmować drugie miejsce w rankingu najdroższych chorób**, a już teraz znajduje się na 4 miejscu pod względem problemów ze zdrowiem na świecie.

Poczucie szczęścia

W badaniach nad poczuciem szczęścia dowiedziono, że zależy ono nie tylko on stanu majątkowego danej osoby, czy innych wskaźników ekonomicznych, ale w **dużej mierze od zachowania zdrowia psychicznego, stabilizacji związanej z posiadaniem pracy oraz rodziny**.

To co sprawia, że w danych społeczeństwach ludzie są nieszczęśliwi to właśnie fakt, że występują tam choroby psychiczne.

Czym jest zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne to nie tylko brak choroby psychicznej. **To także zachowanie dobrego ogólnego samopoczucia, które pozwala w optymalnym stopniu funkcjonować jednostce w społeczeństwie, w którym żyje.** To także zachowanie higieny emocjonalnej, satysfakcjonującej jakości życia oraz możliwość realizowania swojego potencjału i umożliwienie jej rozwoju osobistego.

Zdrowie psychiczne oznacza również, że człowiek posiada **wysokie poczucie własnej wartości**, potrafi radzić sobie z pojawiającymi się trudnościami życiowymi, ma poczucie sprawczości nad życiem i potrafi radzić sobie ze stresem. Krótko mówiąc, **zdrowie psychiczne sprawia, że jednostka funkcjonuje w optymalny dla siebie sposób na płaszczyźnie prywatnej, zawodowej, towarzyskiej.**

Ważnym czynnikiem skutecznego utrzymywania kondycji i zdrowia psychicznego jest dbanie o nie w odpowiedni sposób, co odnosi się do osób zdrowych oraz **wczesna interwencja u specjalisty w przypadku osób, którym grozi jego utrata.** Taka pomoc może przybierać różne formy, od ustalenia farmakoterapii w przypadku wizyty u lekarza psychiatry, po spotkania psychoedukacyjne, czy też oddziaływania psychologiczne.

W dbaniu o dobrostan psychiczny kluczowe jest **rejestrowanie wczesnych symptomów** oraz rozpoznawanie wszelkich zagrożeń mogących wpłynąć na utratę zdrowia psychicznego, czy zachwianie równowagi w jego obrębie.

Pamiętajmy o tym, że nawet w przypadku zachorowania na zaburzenia psychiczne **podjęcie naglej decyzji o podjęciu leczenia w znaczny sposób może zahamować rozwój choroby**, a wdrożenie działań profilaktycznych sprawia, że ryzyko powrotu choroby w przeszłości automatycznie się zmniejsza.

Co możemy zrobić, aby wzmocnić naszą kondycję psychiczną?

Do dyspozycji mamy szereg różnych oddziaływań, które pozytywnie wpływają na nasze zdrowie psychiczne i zaliczamy do nich:

- korzystanie z **psychoterapii** indywidualnej lub grupowej,
- korzystanie z **pomocy poradni psychologicznych**,
- **branie udziału** w wykładach, czy też innych wydarzeniach psychoedukacyjnych, mających na celu szerzenie wiedzy z zakresu zdrowia psychicznego i sposobów dbania o nie,
- praktykowanie uważności- **Mindfulness**,
- naukę **rozpoznawania i radzenia sobie z emocjami**, co skutkuje redukcją negatywnych skutków stresu,
- naukę **rozpoznawania objawów** oraz przeciwdziałanie skutkom wypalenia zawodowego,

- **wzmacnianie** poczucia własnej wartości,
- **otwartość na dowiadywanie się o siebie**, swoich mechanizmach, schematach i stylach funkcjonowania, a w następstwie zmiana niekorzystnych nawyków.

Aktywność zawodowa

Praca bez wątpienia sprawia, że odczuwamy satysfakcję oraz mamy poczucie, że nasz potencjał jest realizowany, czujemy się spełnieni, ale czasami również jest źródłem odczuwanego przez nas stresu, choćby ze względu na pojawiające się niepowodzenia.

Taka sytuacja bez wątpienia może przyczynić się do zachwiania równowagi psychicznej. Skutkiem tego może być obniżenie nastroju, pojawiające się stany lękowe, problemy ze snem, problemy psychosomatyczne, czy choroby somatyczne. W związku z czym zasadne jest, aby skupić uwagę na tym obszarze naszego życia jakim jest właśnie zachowanie zdrowia psychicznego.

Jak wspierać zdrowie psychiczne?



Ogromną rolę w profilaktyce oraz utrzymywaniu zdrowia psychicznego ma **nabywanie nowych kompetencji społecznych, czy osobistych.** Ważne jest zauważenie u siebie takiego obszaru, który wymaga pracy i skupienie się na nim, np. jeśli zdarza nam się notorycznie przenosić emocje złości to warto zastanowić się, czy nie jest to **sygnał, że nie potrafimy zachowywać naszych granic tym samym mając pole do rozwoju nad asertywnością.**

Kolejnym sposobem mogącym uchronić nas przed utratą zdrowia jest **poszerzanie własnej wiedzy w zakresie chorób psychicznych i rozpoznawaniu ich symptomów,** po to

aby w przypadku ewentualności pojawienia się ich móc szybko zareagować. Jest to ważne np. z punktu widzenia osób obwarowanych genetycznie tego typu schorzeniami.

Dobrostan psychiczny

Martin Seligman, czyli badacz, który zajmował się teorią well-beingu wyróżnił **pięć jego kluczowych obszarów**. Zgodnie z nim na poczucie dobrostanu składają się:

- **pozytywne emocje**- doświadczanie pozytywnych emocji oraz poczucie ogólnego komfortu przyczynia się do odczuwania zadowolenia, wzrostu kreatywności oraz sprzyja tworzeniu przyjaznej atmosfery,
- **zaangażowanie**, czyli poświęcanie swojej uwagi danej czynności, co do której posiadamy kwalifikacje, co sprawia, że czujemy motywację do jego wykonywania, a w następstwie odczuwamy satysfakcję,
- **relacje**- kontakty międzyludzkie, które tworzymy, prywatne oraz zawodowe,
- **poczucie sensu**- świadomość, że jesteśmy potrzebni, a to co robimy ma większy sens,
- **osiągnięcia**- poczucie, że osiągamy wyznaczone cele, a droga do ich realizacji jest dla nas budująca i rozwijająca.

Dbanie o higienę emocjonalną

Poszukajmy takich sposobów i aktywności, które **generują w nas emocje pozytywne**. Czasami nie musimy szukać daleko, ponieważ okazuje się, że po krótkim zastanowieniu taką czynnością może być spacer, chwila dla siebie w samotności, poczytanie książki, posłuchanie ulubionej muzyki, rozmowa z przyjacielem. **Każdy z nas ma właściwy dla siebie sposób na dostarczenie sobie takich emocji.**

Zaangażowanie

Zastanów się nad tym **jaka czynność może sprawić, że pochłoniesz się jej bez reszty**, że będziesz mógł wykorzystać w niej wszystkie swoje mocne strony i przynajmniej na chwilę stracisz poczucie biegnącego czasu. Ważne jest to, abyś czerpał z tej aktywności radość i był w nią zaangażowany.

Relacje

Dobre relacje z innymi osobami to baza to tego, aby cieszyć się dobrostanem. Nie od dziś wiemy, że **jesteśmy istotami społecznymi** i do przetrwania potrzebujemy innych osób. Obcując z innymi ludźmi wzajemnie nastrojamy się energią i zarażamy do działania.

W tym obszarze przyjrzyj się swoim relacjom i jeśli tego wymagają to popracuj nad nimi. Być może warto wykonać telefon do przyjaciela, z którym już dawno nie rozmawiałeś? A może straciliście więź z partnerem? **Zrób bilans własnych relacji** i ulepsz te relacje, które tego wymagają. Budowanie sieci wsparcia jest predyktorem do zachowania zdrowia psychicznego.

Poczucie sensu

Wbrew pozorom to pytanie nie jest egzystencjonalno- filozoficzne. Chodzi o to, aby tak po ludzku, na moment przysiąść i na chwilę pochylić się nad pytaniem **jaki sens ma nasze życie? Co chcemy robić? Do czego zostaliśmy stworzeni?** Chodzi o uświadomienie sobie, że oprócz tego, że działamy na własny użytek i we własnym interesie to także oddajemy się innym ważnym sprawom, a także innym ludziom.

Osiągnięcia

To miejsce na zastanowienie się nad tym **co tak naprawdę chcesz osiągnąć?** Czego chcesz dokonać. Osiągnięcia mają ścisły związek z realizowaniem marzeń, ale w taki sposób, abyś miał poczucie, że robisz to w zgodzie ze swoim, w miarę własnych możliwości i we własnym tempie.

Podsumowanie

Jak widzisz dobrostan jest niebywale ważnym elementem naszego życia, wpływa nie tylko na to, że dobrze się czujemy, ale odpowiednie dbanie o niego niesie za sobą wiele pozytywnych aspektów takich jak budowanie lepszych relacji międzyludzkich, osiąganie lepszych rezultatów w pracy, wzmocnienie układu odpornościowego, lepszą kondycję fizyczną, mniejszą szansę na choroby sercowo- naczyniowe, mniejszą ilość problemów ze snem i lepsze radzenie sobie z trudnymi i stresującymi sytuacjami. **Dlatego pamiętaj o tym, aby poświęcić temu obszarowi odpowiednią ilość czasu energii i uwagi i zadbaj o kondycję fizyczną, zdrową dietę, higienę umysłu, napływające do Twojej głowy myśli, pracę nad poczuciem własnej wartości, relacje z bliskimi osobami i odpoczynek.**



Jessica Kmieć

Psycholog, psychoterapeuta w trakcie szkolenia,
certyfikowany trener szkoleń grupowych
oraz ekspert ekspresji mimicznych.