Santé mentale

Une santé mentale idéale est la capacité d'une personne à profiter pleinement de la vie, à gérer ses émotions et à travailler de manière productive. Si vous avez l'impression d'avoir perdu le contrôle de votre vie, il y a un problème.

Qu'est-ce que la santé mentale ?

Le concept de "santé mentale" est directement lié à celui de "santé psychologique". Il s'agit du bien-être mental d'une personne au sens direct du terme. Si tout est en ordre en matière de santé mentale, une personne peut profiter pleinement de la vie, comprendre le sens de son existence, s'acquitter efficacement de ses tâches professionnelles et autres, et établir des relations normales avec la société

Le niveau de santé mentale d'un individu varie à un moment donné. Il est influencé par de nombreux facteurs sociaux, psychologiques et biologiques. Par exemple, la violence d'autrui (par exemple dans la communauté ou la famille) et la pression socio-économique constante sont considérées comme des facteurs de risque pour la santé mentale. La violence sexuelle constitue également une menace majeure pour la santé mentale.

La détérioration de la santé mentale est également due aux bouleversements sociaux, aux conditions de travail associées à des situations de stress fréquentes, à la discrimination fondée sur le sexe, à l'exclusion sociale et à la violation des droits. Les problèmes de santé mentale sont souvent rencontrés par les personnes qui ont un mode de vie malsain, ainsi que par les personnes qui souffrent de maladies chroniques, d'incapacités physiques ou de handicaps.

Comment puis-je déterminer mon état de santé mentale ?

La détérioration de la santé mentale est également due aux bouleversements sociaux, aux conditions de travail associées à des situations de stress fréquentes, à la discrimination fondée sur le sexe, à l'exclusion sociale et à la violation des droits. Les problèmes de santé mentale sont souvent rencontrés par les personnes qui ont un mode de vie malsain, ainsi que par les personnes qui souffrent de maladies chroniques, d'incapacités physiques ou de handicaps.

Comment puis-je déterminer mon état de santé mentale ?

La détérioration de la santé mentale est également due aux bouleversements sociaux, aux conditions de travail associées à des situations de stress fréquentes, à la discrimination fondée sur le sexe, à l'exclusion sociale et à la violation des droits. Les problèmes de santé mentale sont souvent rencontrés par les personnes qui ont un mode de vie malsain, ainsi que par les personnes qui souffrent de maladies chroniques, d'incapacités physiques ou de handicaps.

Comment puis-je déterminer mon état de santé mentale ?

La détérioration de la santé mentale est également due aux bouleversements sociaux, aux conditions de travail associées à des situations de stress fréquentes, à la discrimination fondée sur le sexe, à l'exclusion sociale et à la violation des droits. Les problèmes de santé mentale sont souvent rencontrés par les personnes qui ont un mode de vie malsain, ainsi que par les personnes qui souffrent de maladies chroniques, d'incapacités physiques ou de handicaps.

Comment puis-je déterminer mon état de santé mentale ?

L'épanouissement personnel. Vous analysez constamment vos réalisations, vous vous développez, vous améliorez vos compétences professionnelles, vous pouvez identifier les traits négatifs de votre propre caractère et les combattre.

Comment préserver la santé mentale en temps de guerre ?

L'épanouissement personnel. Vous analysez constamment vos réalisations, vous vous développez, vous améliorez vos compétences professionnelles, vous pouvez identifier les traits négatifs de votre propre caractère et les combattre.

Comment préserver la santé mentale en temps de guerre ?

Qualité du sommeil. Ce n'est pas seulement la quantité de sommeil qui est importante, mais aussi sa qualité. Il est essentiel de dormir sur une surface plane et horizontale et au chaud. Dans les chambres froides, les abris antiatomiques, etc., vous devriez placer des coussins chauffants ou des bouteilles en plastique ordinaires contenant de l'eau chaude sur votre lit. Si possible, veillez à ce que la surface de votre lit soit plane, car lorsque vous dormez assis ou semi-assis, la colonne vertébrale et l'ensemble du corps subissent une charge supplémentaire et le corps ne se repose pas correctement.

Sédatifs. En cas de troubles du sommeil et si une personne ne peut pas dormir, il est nécessaire de prendre des sédatifs ! Sinon, des problèmes de santé mentale et physique apparaîtront au bout d'un à deux mois.

Restriction de certains aliments. Il est nécessaire de limiter l'usage du café, du thé noir et du thé vert, car ils excitent le système nerveux sympathique, ce qui ne fait qu'augmenter les effets toxiques du stress. Il est nécessaire de limiter l'usage du café, du thé noir et du thé vert, car ils excitent le système nerveux sympathique, ce qui ne fait qu'augmenter les effets toxiques du stress. Important : il faut limiter la consommation d'alcool. Ce n'est pas pour rien que pendant le couvre-feu, la vente d'alcool est souvent interdite. Cela s'explique non seulement par des considérations d'éthique et de sécurité du comportement humain, mais aussi pour préserver la santé. En effet, malgré son effet sédatif (calmant), l'alcool est un mauvais tranquillisant car c'est un dépresseur. Les buveurs fréquents deviennent dépressifs à la longue, voient le temps présent et futur en négatif et deviennent irritables. Ainsi, se "soigner" avec de l'alcool et soulager le stress est une voie directe vers la dépression, sans parler du risque de développer une dépendance à l'alcool.

Régime alimentaire. Dans des conditions de stress, il est extrêmement important de surveiller son alimentation, qui doit être aussi régulière que possible. En effet, les personnes stressées oublient souvent de manger et ne ressentent pas l'appétit ni même la faim. Par conséquent, dans la mesure du possible, veillez à prendre des repas réguliers trois ou quatre fois par jour. Il est préférable de manger selon le régime habituel, c'est-à-dire à peu près à l'heure à laquelle vous aviez l'habitude de le faire. En effet, notre organisme est tellement organisé qu'il s'habitue rapidement au système cyclique, donc plus on mange à la même heure, plus on mange à la même heure.

Restriction de certains aliments. Il est nécessaire de limiter l'usage du café, du thé noir et du thé vert, car ils excitent le système nerveux sympathique, ce qui ne fait qu'augmenter les effets toxiques du stress. Il est nécessaire de limiter l'usage du café, du thé noir et du thé vert, car ils excitent le système nerveux sympathique, ce qui ne fait qu'augmenter les effets toxiques du stress. Important : il faut limiter la consommation d'alcool. Ce n'est pas pour rien que pendant le couvre-feu, la vente d'alcool est souvent interdite. Cela s'explique non seulement par des considérations d'éthique et de sécurité du comportement humain, mais aussi pour préserver la santé. En effet, malgré son effet sédatif (calmant), l'alcool est un mauvais tranquillisant car c'est un dépresseur. Les buveurs fréquents deviennent dépressifs à la longue, voient le temps présent et futur en négatif et deviennent irritables. Ainsi, se "soigner" avec de l'alcool et soulager le stress est une voie directe vers la dépression, sans parler du risque de développer une dépendance à l'alcool.

Régime alimentaire. Dans des conditions de stress, il est extrêmement important de surveiller son alimentation, qui doit être aussi régulière que possible. En effet, les personnes stressées oublient souvent de manger et ne ressentent pas l'appétit ni même la faim. Par conséquent, dans la mesure du possible, veillez à prendre des repas réguliers trois ou quatre fois par jour. Il est préférable de manger selon le régime habituel, c'est-à-dire à peu près à l'heure à laquelle vous aviez l'habitude de le faire. En effet, notre organisme est tellement organisé qu'il s'habitue rapidement au système cyclique, donc plus on mange à la même heure, plus on mange à la même heure.

Contrôle de l'information. Quelle est l'essence du contrôle de l'information ? En temps de guerre, il est tout simplement nécessaire de contrôler les pensées et la consommation d'informations, même si c'est difficile à faire. En effet, le psychisme est ainsi fait que nous percevons inconsciemment les informations relatives au danger comme si elles nous concernaient, et nous commençons à ressentir du stress. Notre corps nous dit littéralement de "courir, courir, combattre" et commence à produire des hormones de stress pour y parvenir. Mais en cas de sursaturation prolongée d'informations négatives dans notre corps, ces hormones deviennent si abondantes que l'organisme commence à s'effondrer. Par conséquent, limitez la lecture et la discussion permanentes de nouvelles sur la guerre, la consultation de forums publics contenant des informations choquantes, etc.

Contrôle de l'information. Quelle est l'essence du contrôle de l'information ? En temps de guerre, il est tout simplement nécessaire de contrôler les pensées et la consommation d'informations, même si c'est difficile à faire. En effet, le psychisme est ainsi fait que nous percevons inconsciemment les informations relatives au danger comme si elles nous concernaient, et nous commençons à ressentir du stress. Notre corps nous dit littéralement de "courir, courir, combattre" et commence à produire des hormones de stress pour y parvenir. Mais en cas de sursaturation prolongée d'informations négatives dans notre corps, ces hormones deviennent si abondantes que l'organisme commence à s'effondrer. Par conséquent, limitez la lecture et la discussion permanentes de nouvelles sur la guerre, la consultation de forums publics contenant des informations choquantes, etc.