**Wie bestimmen Sie Ihre psychische Gesundheit?**

Um Ihre psychische Gesundheit zu bestimmen, können Sie das System der britischen Psychologin Maria Berry verwenden, die 1958 sechs grundlegende Anzeichen für psychische Gesundheit identifizierte.

* Persönliche Autonomie. Sie sind endlich unabhängig und können Entscheidungen nur auf der Grundlage Ihrer eigenen Erfahrungen und Wünsche treffen. Sie sind nicht von Ihren Eltern abhängig, und obwohl Sie sie konsultieren können, ist ihr Wort nicht die letzte Instanz.
* Positive Einstellung zu sich selbst. Sie können sich auf Ihre eigenen Stärken verlassen, haben eine normale Einstellung zu Ihren physischen und psychischen Nachteilen und Vorteilen. Gleichzeitig haben Sie kein zu hohes oder, im Gegenteil, ein zu niedriges Selbstwertgefühl. Sie kritisieren auch nicht sich selbst oder andere für jedes Wort oder jede Handlung.
* Stresstoleranz. Es fällt Ihnen nicht schwer, Spannungen nach stressigen Situationen abzubauen, Sie finden in sich selbst die Kraft, mit Umständen umzugehen, die Ihnen Unbehagen bereiten
* Die Fähigkeit, sich an die Welt um Sie herum anzupassen. Sie sind in der Lage, sich an veränderte Lebensumstände anzupassen, Sie können sich ihnen beugen und bleiben dabei ruhig. Zum Beispiel leben Sie sich schnell an einem neuen Arbeitsplatz ein und fügen sich in das ein.
* Selbstverwirklichung. Sie analysieren ständig Ihre Leistungen, entwickeln sich weiter, verbessern Ihre beruflichen Fähigkeiten, können negative Charaktereigenschaften erkennen und bekämpfen.

**Wie kann man in Kriegszeiten seine geistige Gesundheit erhalten?**

* Schlafdauer. Das erste, worauf wir achten, ist die Menge und Dauer des Schlafs. Der beste Indikator dafür, dass unsere Gesundheit bröckelt und unsere Psyche sich bald verschlechtern wird, ist, wenn wir sehr wenig Schlaf bekommen und unter Schlaflosigkeit leiden. Wissenschaftler sagen, dass der Körper täglich 4 bis 5 Stunden Tiefschlaf und 2 bis 3 Stunden Kurzschlaf benötigt. Wenn ein Mensch ein solches Regime einhält, kann er mehrere Monate lang ohne Abweichungen und gesundheitliche Probleme leben. Daher sollten Sie versuchen, 7-9 Stunden Schlaf pro Tag zu bekommen
* Qualität des Schlafs. Nicht nur die Quantität des Schlafs ist wichtig, sondern auch die Qualität. Es ist wichtig, dass Sie auf einer waagerechten, flachen Oberfläche und in Wärme schlafen. In kalten Räumen, Luftschutzbunkern usw. sollten Sie Heizkissen oder gewöhnliche Plastikflaschen mit warmem Wasser auf Ihr Bett legen. Achten Sie nach Möglichkeit auf eine flache Liegefläche, denn beim Schlafen im Sitzen oder Halbsitzen werden die Wirbelsäule und der gesamte Körper zusätzlich belastet, und der Körper kommt nicht richtig zur Ruhe.
* Beruhigungsmittel. Wenn eine Schlafstörung vorliegt und eine Person nicht schlafen kann, ist es notwendig, Beruhigungsmittel einzunehmen! Andernfalls werden in 1-2 Monaten psychische und physische Gesundheitsprobleme auftreten.
* Einschränkung bestimmter Lebensmittel. Es ist notwendig, den Konsum von Kaffee, schwarzem und grünem Tee einzuschränken, da sie das sympathische Nervensystem anregen, was die toxischen Auswirkungen von Stress nur verstärkt. Es ist notwendig, den Konsum von Kaffee, schwarzem und grünem Tee einzuschränken, da sie das sympathische Nervensystem anregen, was die toxischen Auswirkungen von Stress nur noch verstärkt. Wichtig: Es ist notwendig, den Alkoholkonsum einzuschränken. Nicht umsonst wird während der Ausgangssperre oft der Verkauf von Alkohol verboten. Dies geschieht nicht nur aus ethischen Erwägungen und aus Gründen der Sicherheit des menschlichen Verhaltens, sondern auch, um die Gesundheit zu erhalten. Denn trotz seiner sedierenden (beruhigenden) Wirkung ist Alkohol ein schlechtes Beruhigungsmittel, da er depressiv wirkt. Wer häufig trinkt, wird mit der Zeit depressiv, sieht seine Gegenwart und Zukunft in negativen Farben und wird reizbar. Sich mit Alkohol zu «behandeln» und Stress abzubauen, ist also ein direkter Weg in die Depression, ganz zu schweigen von der Gefahr der Alkoholabhängigkeit.
* Diätplan. Unter Stress ist es äußerst wichtig, auf die Ernährung zu achten – sie sollte so regelmäßig wie möglich sein. Schließlich vergisst man unter Stress oft zu essen und verspürt keinen Appetit oder gar Hunger. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie möglichst drei- bis viermal am Tag regelmäßige Mahlzeiten zu sich nehmen. Es ist besser, nach dem gewohnten Schema zu essen, d. H. Ungefähr zu denselben Zeiten wie früher. Unser Körper ist nämlich so organisiert, dass er sich schnell an das zyklische System gewöhnt. Je mehr sich wiederholende Tätigkeiten wir ausüben, desto weniger Energie wendet unser Körper dafür auf und bewahrt dementsprechend mehr Energie und Vitalität.
* Diätplan. Unter Stress ist es äußerst wichtig, auf die Ernährung zu achten - sie sollte so regelmäßig wie möglich sein. Schließlich vergisst man unter Stress oft zu essen und verspürt keinen Appetit oder gar Hunger. Achten Sie deshalb darauf, dass Sie möglichst drei- bis viermal am Tag regelmäßige Mahlzeiten zu sich nehmen. Es ist besser, nach dem gewohnten Schema zu essen, d. h. ungefähr zu denselben Zeiten wie früher. Unser Körper ist nämlich so organisiert, dass er sich schnell an das zyklische System gewöhnt. Je mehr sich wiederholende Tätigkeiten wir ausüben, desto weniger Energie wendet unser Körper dafür auf und bewahrt dementsprechend mehr Energie und Vitalität.
* Informationskontrolle. Was ist das Wesentliche an der Informationskontrolle? In Kriegszeiten ist es einfach notwendig, die Gedanken und den Informationskonsum zu kontrollieren, auch wenn es noch so schwierig ist, dies zu tun. Tatsache ist, dass die Psyche so eingerichtet ist – wir nehmen Informationen über Gefahren unbewusst so wahr, als ob sie uns selbst betreffen würden, und wir beginnen, Stress zu empfinden. Unser Körper sagt uns buchstäblich, dass wir «rennen, rennen, kämpfen» sollen, und fängt an, Stresshormone zu produzieren, um dies zu tun. Bei einer anhaltenden Übersättigung unseres Körpers mit negativen Informationen werden diese Hormone jedoch so reichlich ausgeschüttet, dass der Körper zu versagen beginnt. Begrenzen Sie daher das Lesen und Diskutieren von Nachrichten über den Krieg rund um die Uhr, das Betrachten öffentlicher Foren mit schockierenden Informationen
* Emotionale Kontrolle. Wenn unsere Psyche und unsere Emotionen übermäßig belastet werden, wie z. B. im Krieg, ist es notwendig, eine gewisse Kontrolle über unsere Gefühle auszuüben. Zunächst müssen Sie darauf achten, welche Art von Emotionen und wie oft Sie diese erleben. Denn bei bestimmten Anzeichen müssen Sie einfach einen Spezialisten aufsuchen, um ernsthafte und gefährliche Störungen wie PTBS oder psychische Erkrankungen zu vermeiden. Zweitens ist es wichtig, die Fütterung mit negativen Emotionen einzuschränken, d. h. wenn Sie zum Beispiel unglaubliche Panik oder Verzweiflung empfinden, wenn Sie Nachrichten über den Krieg lesen, ist es einfach wichtig, dass Sie diese nicht mehr so oft lesen.