Zdrowie psychiczne

Doskonałe zdrowie psychiczne to zdolność danej osoby do pełnego cieszenia się życiem, zarządzania emocjami i produktywnej pracy. Jeśli czujesz, że straciłeś kontrolę nad swoim życiem, to jest problem.

 Czym jest zdrowie psychiczne?

Termin «zdrowie psychiczne» jest bezpośrednio związany z terminem «zdrowie psychiczne». Chodzi o dobre samopoczucie psychiczne danej osoby w najprawdziwszym tego słowa znaczeniu. Jeśli ze zdrowiem psychicznym nie dzieje się nic złego, dana osoba może w pełni cieszyć się życiem, rozumieć sens swojej egzystencji, skutecznie wykonywać zadania zawodowe i inne oraz budować relacje ze społeczeństwem.

Poziom zdrowia psychicznego danej osoby jest różny w danym momencie. Wpływają na niego liczne czynniki społeczne, psychologiczne i biologiczne. Na przykład przemoc ze strony innych (np. W zespole lub rodzinie) i stała presja społeczno-ekonomiczna są uważane za czynniki ryzyka dla zdrowia psychicznego. Przemoc seksualna również stanowi duże zagrożenie dla zdrowia psychicznego.

Pogorszenie zdrowia psychicznego występuje również w wyniku wstrząsów społecznych, ze względu na warunki pracy związane z częstymi sytuacjami stresowymi, dyskryminacją ze względu na płeć, wykluczeniem społecznym i naruszeniami praw. Osoby prowadzące niezdrowy tryb życia, a także osoby cierpiące na choroby przewlekłe, niepełnosprawność fizyczną lub problemy zdrowotne, często doświadczają problemów ze zdrowiem psychicznym.

Jak określić swoje zdrowie psychiczne?

Aby określić swoje zdrowie psychiczne, możesz skorzystać z systemu brytyjskiej psycholog Marii Berry, która w 1958 roku zidentyfikowała sześć podstawowych oznak zdrowia psychicznego.

* Osobista autonomia. Jesteś w końcu niezależny i możesz podejmować decyzje oparte wyłącznie na własnych doświadczeniach i pragnieniach. Nie jesteś zależny od swoich rodziców i chociaż możesz się z nimi konsultować, ich słowo nie jest dla ciebie ostateczną prawdą.
* Prawidłowe postrzeganie rzeczywistości. Postrzegasz otaczający cię świat jak większość innych ludzi. Na przykład nie cierpisz na halucynacje, a twój mózg nie zniekształca twojego światopoglądu.
* Pozytywne nastawienie do samego siebie. Możesz polegać na swoich mocnych stronach, masz normalne podejście do swoich fizycznych i psychologicznych wad i zalet. Jednocześnie nie masz zbyt wysokiej lub, wręcz przeciwnie, niskiej samooceny. Nie krytykujesz siebie ani innych za każde słowo lub działanie.
* Tolerancja na stres. Nie masz trudności z rozładowaniem napięcia po stresujących sytuacjach, znajdujesz w sobie siłę, aby poradzić sobie z okolicznościami, które powodują u ciebie poczucie dyskomfortu.
* Zdolność adaptacji do otaczającego świata. Jesteś w stanie dostosować się do zmieniających się okoliczności życiowych i potrafisz się do nich dostosować, zachowując spokój. Na przykład szybko zadomawiasz się w nowym miejscu pracy i dopasowujesz do zespołu.

- Samorealizacja. Nieustannie analizujesz swoje

- Ciepłe jedzenie. Kolejny niezwykle ważny warunek: ciepłe jedzenie. Jeśli dana osoba znajduje się w nieogrzewanym pomieszczeniu lub nie może gotować jedzenia z powodu braku gazu, należy pić gorącą wodę lub lekką herbatę. W końcu nasze ciało jest bardzo wyczerpane, traci odporność i siłę, jeśli nie ma ciepłego jedzenia. Wyjaśnia to fakt, że nasz układ trawienny zużywa dużo energii na trawienie żywności w suchej żywności. Dlatego nawet jeśli jesz tak zwane suche racje żywnościowe i kanapki, jedzenie to musi być spożywane z gorącą wodą.

- Kontrola informacji. Jaka jest istota kontroli informacji? W czasach wojny po prostu konieczne jest kontrolowanie myśli i konsumpcji informacji, bez względu na to, jak trudne jest to do zrobienia. Faktem jest, że psychika jest skonfigurowana w ten sposób – podświadomie odbieramy informacje o niebezpieczeństwie tak, jakby działo się to z nami i zaczynamy odczuwać stres. Nasze ciało dosłownie mówi nam «uciekaj, uciekaj, walcz» i zaczyna produkować hormony stresu, aby to zrobić.