Тестова робота. Виконав фрілансер Софія

Zdrowie psychiczne

Idealne 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?**

Pojęcie zdrowia psychicznego jest bezpośrednio związane z terminem zdrowia psychologicznego.

Chodzi o dobre samopoczucie psychiczne danej osoby w najprawdziwszym tego słowa znaczeniu.

Jeśli wszystko jest w porządku ze zdrowiem psychicznym, osoba może w pełni cieszyć

się życiem, rozumieć sens swojej egzystencji, skutecznie wykonywać zadania zawodowe i inne oraz

budować normalne relacje ze społeczeństwem.

Poziom zdrowia psychicznego danej osoby różni się w danym momencie. Wpływają na niego liczne czynniki społeczne, psychologiczne i biologiczne. Na przykład przemoc ze strony innych (np. w społeczności lub rodzinie) i stała presja społeczno-ekonomiczna są uważane za czynniki ryzyka dla zdrowia psychicznego. Przemoc seksualna również stanowi poważne 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 naruszeniem praw. Problemy ze zdrowiem psychicznym (umysłowym) są często doświadczane przez osoby prowadzące niezdrowy tryb życia, a także przez osoby cierpiące na choroby przewlekłe, niepełnosprawność fizyczną lub upośledzenie.

**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.

* Autonomia osobista. Jesteś wreszcie niezależny i możesz podejmować decyzje wyłącznie w oparciu o własne doświadczenia i pragnienia. Nie jesteś zależny od swoich rodziców i chociaż możesz się z nimi konsultować, ich słowa nie są 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, by poradzić sobie z okolicznościami, które sprawiają, że czujesz się niekomfortowo.

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. Stale analizujesz swoje osiągnięcia, angażujesz się w samorozwój, doskonalisz swoje umiejętności zawodowe, potrafisz zidentyfikować negatywne cechy własnego charakteru i z nimi walczyć.

**Jak zachować zdrowie psychiczne w czasach wojny?**

Czas trwania snu. Pierwszą rzeczą, na którą zwracamy uwagę, jest ilość i czas trwania snu. Najbardziej wymownym wskaźnikiem, że nasze zdrowie się rozpada, a nasza psychika wkrótce zacznie się pogarszać, jest to, że śpimy bardzo mało i cierpimy na bezsenność. Naukowcy twierdzą, że organizm potrzebuje 4-5 godzin głębokiego snu i 2-3 godzin płytkiego snu dziennie. Jeśli dana osoba przestrzega takiego reżimu, może żyć przez kilka miesięcy bez żadnych odchyleń i problemów zdrowotnych. Dlatego powinieneś starać się spać 7-9 godzin dziennie.

Jakość snu. Ważna jest nie tylko ilość snu, ale także jego jakość. Obowiązkowe jest spanie na poziomej płaskiej powierzchni i w cieple. W zimnych pomieszczeniach, schronach przeciwbombowych itp. należy położyć na łóżku poduszki grzewcze lub zwykłe plastikowe butelki z ciepłą wodą. Jeśli to możliwe, zadbaj o płaską powierzchnię łóżka, ponieważ podczas snu w pozycji siedzącej lub półsiedzącej kręgosłup i całe ciało są dodatkowo obciążone, a ciało nie odpoczywa prawidłowo.

Środki uspokajające. Jeśli występuje zaburzenie snu i dana osoba nie może spać, konieczne jest przyjmowanie środków uspokajających! W przeciwnym razie w ciągu 1-2 miesięcy zaczną się problemy ze zdrowiem psychicznym i fizycznym.

Ograniczenie niektórych pokarmów. Konieczne jest ograniczenie stosowania kawy, czarnej i zielonej herbaty, ponieważ pobudzają one współczulny układ nerwowy, co tylko zwiększa toksyczne skutki stresu. Konieczne jest ograniczenie stosowania kawy, czarnej i zielonej herbaty, ponieważ pobudzają one współczulny układ nerwowy, co tylko zwiększa toksyczne skutki stresu. Ważne: konieczne jest ograniczenie alkoholu. Nie bez powodu podczas godziny policyjnej często zabrania się sprzedaży alkoholu. Tłumaczy się to nie tylko względami etycznymi i bezpieczeństwem ludzkich zachowań, ale także zachowaniem zdrowia. W końcu, pomimo swojego uspokajającego działania, alkohol jest złym środkiem uspokajającym, ponieważ jest depresantem. Osoby często pijące z czasem popadają w depresję, postrzegają swoją teraźniejszość i przyszłość w negatywnych barwach i stają się drażliwe. Tak więc "leczenie" się alkoholem i łagodzenie stresu jest bezpośrednią drogą do depresji, nie wspominając o ryzyku uzależnienia od alkoholu.

Reżim dietetyczny. W stresujących warunkach niezwykle ważne jest pilnowanie diety - powinna być jak najbardziej regularna. W końcu ludzie często zapominają o jedzeniu podczas stresu i nie odczuwają apetytu, a nawet głodu. Dlatego, jeśli to możliwe, należy zapewnić sobie regularne posiłki trzy lub cztery razy dziennie. Lepiej jest jeść zgodnie ze zwykłym reżimem, czyli mniej więcej o tej samej porze, co zwykle. Faktem jest, że nasze ciało jest tak zorganizowane, że szybko przyzwyczaja się do systemu cyklicznego, więc im więcej mamy powtarzalnych czynności, tym mniej energii zużywa na nie nasze ciało, a tym samym zachowuje więcej energii i witalności.

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, konieczne jest picie gorącej wody lub lekkiej herbaty. Wszakże 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 suchego pokarmu. 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. Jednak przy długotrwałym przesyceniu naszego ciała negatywnymi informacjami, hormony te stają się tak obfite, że organizm zaczyna się załamywać. Dlatego ogranicz całodobowe czytanie i omawianie wiadomości o wojnie oraz przeglądanie forów publicznych z szokującymi informacjami.

Kontrola emocjonalna. W sytuacjach nadmiernego obciążenia psychiki i emocji, takich jak wojna, konieczne jest sprawowanie pewnej kontroli nad tym, jak się czujemy. Po pierwsze, należy zwrócić uwagę na to, jakie emocje i jak często występują. W końcu w przypadku niektórych objawów po prostu będziesz musiał udać się do specjalisty, aby uniknąć poważnych niebezpiecznych zaburzeń, takich jak PTSD lub choroba psychiczna. Po drugie, ważne jest, aby ograniczyć karmienie się negatywnymi emocjami, to znaczy, na przykład, jeśli doświadczasz niesamowitej paniki lub rozpaczy, gdy czytasz wiadomości o wojnie, po prostu ważne jest, aby przestać je często czytać.