

Jak si udržovat duševní zdraví?



O duševní hygieně

Úkolem duševní hygieny je mimo jiné zlepšovat psychickou odolnost člověka vůči různým škodlivým vlivům.

Je třeba si uvědomit, že **duševní hygiena je nejen prevencí psychických nemocí a poruch. Je prokázáno, že stres se odráží i na fyzickém zdraví.**

Jde o stav, který je pro organismus zátěží a může se podílet na vzniku různých nemocí. Jedná se například o střevní poruchy, kardiovaskulární nemoci, neplodnost, žaludeční problémy a mnohé další. To se týká především dlouhodobého stresu. S krátkodobým stresem se zvládneme vyrovnat.

Zásady pro udržení duševního zdraví

Vyvážená strava:

Jezte pravidelně, nepřejídejte se a dejte si pozor, aby ve vašem jídelníčku byly všechny složky, které potřebujete - sacharidy, bílkoviny, tuky (ve správném poměru). Nevynechejte ani zdroje bohaté na vitamíny a minerály a **nezapomínejte na dostatečný pitný režim.**

Pohyb:

Prospívá našemu fyzickému i psychickému zdraví. Nemusí jít jen o náročné fyzické aktivity. **I pravidelné procházky jsou vhodnou formou pohybu. Člověk se odreaguje a dokáže si získat lepší náhled na každodenní stresy.**

Kvalitní spánek:

Spíte alespoň 7 hodin denně? **Spánek je podstatný pro regeneraci a obnovu sil.** Před ulehnutím by se člověk neměl rozrušovat ani jíst tučná jídla. Dodržujte i další pravidla pro podporu zdravého spánku.

Sociální kontakty na dálku:

Karanténa ani sociální izolace nám nikterak neprospívá, jenže v boji s pandemií jsou po určitý čas potřeba.

V dnešní době našťastí můžete ke komunikaci s ostatními použít mobilní telefon, video hovory nebo sociální síť.

(Ne)sledování zpráv:

Je samozřejmě důležité vědět, co se děje, ale všeho moc škodí. **Přehlcení informacemi může vyvolat pocity úzkosti a bezmoci. Určete si tedy čas, kdy budete číst či sledovat zprávy - bohatě stačí 30 minut denně.**

Pozitivní mysl:

„S úsměvem jde vše lépe.“ To není jen fráze. **Snažte se vše brát z té lepší stránky**, i když to samozřejmě není vždy snadné.

Relaxační techniky:

Nedokážete-li se uvolnit, **zkuste některou z relaxačních technik. Oblíbená je především jóga**, nebo třeba zkuste autogenní trénink, nácviky správného dýchání, meditaci atd.

Organizace času:

Stresu se nevyhnete, ale můžete ho minimalizovat lepším plánováním času. Víte-li, že s tím máte problémy, přečtěte si něco o time managementu - technice zabývající se efektivním plánováním času.

Vyvarování se škodlivin:

Někteří lidé, když jsou ve stresu, více pijí alkohol, kávu, energetické nápoje atd. **Tyto stimulanty vás však ve skutečnosti stresu nezbaví**, naopak jejich nadměra může vaše duševní zdraví podlomit.

Zpracovávání negativních emocí:

Máte v sobě pocit ukřivdění, nenávisti či jiné negativní emoce zaměřené vůči jiným či sami sobě?

Pokuste se vyrovnat s danou situací a povznést se nad ni. Někdy je to sice běh na dlouhou trať, ale pro psychickou rovnováhu to je nezbytné.

Správný přístup k práci:

Dnes je mnoho lidí rádo, že nějakou práci má, a neřeší, jestli ho skutečně uspokojuje. Na druhou stranu v ní trávíme velkou část života, a proto bychom si měli najít způsob, jak s ní být spokojeni.

Ať už máte sebenáročnější práci, soustředte se na to, abyste měli zároveň i dostatek času sami na sebe a lidi, na kterých vám záleží.

A když to sami nezvládnete?

Není dnes výjimkou, že se člověk dostane do situace, kdy už má duševní zdraví „nalomené“, a i když se snaží dodržovat všechny zásady duševní hygieny, má pocit, že to sám nezvládne. V tom případě by měl **vyhledat pomoc psychologa či psychiatra**.

Rozhodně nejde o nic, co by na člověka vrhalo špatné světlo. **Jde o stejnou lékařskou pomoc, jakou je každá jiná.** Když si zlomíme nohu, jdeme na chirurgii. Nedokážeme-li se zbavit negativních emocí, které nám nadměrně komplikují život, vyhledáme psychologa či psychiatra.

Pomoc v době covidu

Pokud potřebujete vyřešit nějaký **problém vyplývající ze současné situace, obraťte se na některou z linek pomoci, které najdete ZDE**