

Nerwowe, depresje oraz różnego rodzaju zaburzenia depresyjno-lękowe dotyczą coraz częściej społeczeństwo. Najpoważniejszym czynnikiem sprawczym jest szeroko rozumiany stres związany z tempem życia, wyścigiem szczurów oraz życiem osobistym.

Jak więc dbać o zdrowie psychiczne, by cieszyć się dobrym samopoczuciem?

1. Żyj w teraźniejszości

Żyj „tu i teraz”, korzystaj z dnia, nie wybiegaj w przyszłość, nie zamartwiaj się. Przeszłości nie zmienisz, a **przyszłości** nie przewidzisz. Każdego dnia zadawaj sobie pytanie: Co dziś mogę zrobić dla siebie przyjemnego, aby poczuć się lepiej?

2. Otaczaj się pozytywnymi ludźmi

Zapytaj siebie: Czy dobrze mi w **relacji z daną osobą**? Jak się czuję kiedy się z nią spotykam? Czy jej obecność dobrze na mnie wpływa? Czy jestem spięta a może niepewna a potem „odchorowuję” spotkanie?

Nie każda relacja z drugim człowiekiem przynosi nam pozytywne doświadczenia, warto więc podtrzymywać i inwestować w takie kontakty, które przyczyniają się do naszego dobrego samopoczucia. Czasami przychodzi czas na weryfikację znajomych, przyjaciół. To, że kiedyś czułam się dobrze w relacji z przyjacielem nie oznacza, że tak musi być zawsze. Ludzie się zmieniają, ich potrzeby i oczekiwania w stosunku do siebie też. Uznaj to za prawdę, a swoje własne uczucia i emocje za ważny drogowskaz.

3. Zaufaj własnym uczuciom i emocjom

Nie neguj ich, nie tłum ich w sobie, ale wyrażaj. Pozwól, aby były kierunkowskazem w Twoim życiu. Pogubienie w życiu często wiąże się z tym, że

przestajemy ufać własnym uczuciom – zaprzeczamy im, nawet gdy je silnie przeżywamy. Ludzie często nie dopuszczają do głosu swojej złości uznając, że jest czymś negatywnym, tymczasem **złość jest źródłem informacji**, że z czym się nie zgadzamy, że ktoś próbuje przekroczyć nasze granice. Nie myl złości z agresją. Złość jest uczuciem a agresja zachowaniem. Bycie złym nie oznacza bycia agresywnym. Podobnie jest ze smutkiem, obawiamy się go przeżywać. Boimy się, że nas „zaleje”. Jednak stłumione uczucia nie przestają istnieć, ale „wychodzą” z nas w bardziej ukrytej formie, często w postaci dolegliwości psychosomatycznych: bóli głowy, pleców, trudności trawiennych, omdleń, nudności.

Przeżycie uczuć, pozwolenie sobie na wyrażenie ich powoduje spadek napięcia i dolegliwości psychosomatycznych.

4. Mów „NIE”

Stosuj **zachowania asertywne** – stanowczo i uczciwie wyrażaj swoje uczucia i pragnienia w sposób respektujący postawy, uczucia czy prawa innych. **Odmawiaj bez lęku i poczucia winy**, jeśli jest to niezgodne z twoim systemem wartości czy potrzebami. Pozostawaj w zgodzie ze sobą. Zdaj sobie sprawę, że jeśli powiesz „nie” w odniesieniu do jednej sprawy, zawsze mówisz „tak” dla innej. Na przykład odmawiam przyjęcia nowego klienta i mam więcej czasu dla męża czy dzieci.

5. Sprawiaj sobie przyjemności Zadaj sobie pytanie: Po co żyję? Czy naprawdę tylko po to, żeby pracować i mieć obowiązki? Czy docenianie siebie tylko przez pryzmat osiągnięć zawodowych to dobra droga? Dokąd mnie zaprowadzi? Do pracoholizmu czy szczęścia?

Stawianie wysoko na liście priorytetów tego, co jest dla nas dobre, pomoże nam bez wątpienia być bardziej pogodnymi, zadowolonymi ze swojego życia i pełnymi wiary we własne siły. Znajdować w swoim rozkładzie zajęć miejsce na obdarowywanie siebie czymś miłym, nauczyć się skupiać na sobie, na tym co jest dla nas ważn – pozwoli nam docenić siebie. Sprawianie sobie przyjemności to nie jest nagroda za dobre zachowanie czy osiągnięcia, ale za to, że jesteśmy. Możemy sprawiać sobie małe przyjemności (krótka drzemka, długa kąpiel), przyjemności średnie (wyjątkowy weekend spędzony wyłącznie z partnerem, wyjście na koncert lub do stylowej restauracji, masaż) i wielkie (wymarzona podróż, nowy samochód, dłuższy urlop), byle regularnie i bez wyrzutów sumienia

6. Dbaj o relacje z innymi ludźmi

Utrzymywanie pozytywnych **relacji z drugim człowiekiem** jest jednym z ważniejszych warunków dla rozwoju zdrowia psychicznego. Ważne jest rozwijanie umiejętności komunikacji, asertywności i empatii. Utrzymywanie właściwych relacji z bliskimi przyczynia się do rozładowywania negatywnych emocji, przedyskutowania ważnych problemów. Rozmowa z drugim człowiekiem pozwala dostrzec też inne sposoby spojrzenia na problemy. Posiadanie przyjaciół, osób życzliwych gwarantuje wsparcie, tak często nam potrzebne w trudnych dla nas sytuacjach.

7. Myśl optymistycznie i śmieć się

Pamiętajmy, że człowiek optymistycznie nastawiony do życia jest bardziej szczęśliwy. Optymista cieszy się życiem, dostrzega zalety, a nie wady. Przez to, że nie narzeka, jest częściej uśmiechnięty, przyciąga do siebie innych ludzi, jest też bardziej lubiany. Przysłowie powtarzane od lat mówi „śmiech to zdrowie” i w nim ukryta jest prawda. Pozytywne nastawienie do rzeczywistości, do innych ludzi, dostrzeganie rzeczy dobrych powoduje, że mózg zaczyna radzić sobie lepiej nawet z trudnymi sytuacjami. **Osoby myślące pozytywnie rzadziej chorują oraz szybciej pokonują chorobę.** Warto zatem przyjrzeć się swoim myślom – czy są raczej pozytywne czy negatywne, na jakich emocjach skupiamy się, takich które są dla nas przyjemne, czy może na tych, które są męczące i destrukcyjne dla naszego organizmu. Warto koncentrować się na pozytywnych stronach naszego życia, dostrzegać **uśmiech** innej osoby i go odwzajemniać, mieć poczucie humoru. Przywoływanie pozytywnych emocji i wspomnień przyczyni się do lepszego samopoczucia i pozytywnego myślenia, które jest kluczem do zdrowia.

8. Poznawaj swoją psychikę i obserwuj swoje zachowanie

Co Cię irytuje? Jakich sytuacji nie lubisz? Jak znosisz stres? Jaki masz sposób rozwiązywania problemów?

Te i wiele innych aspektów jest niezwykle ważnych w codziennym życiu, chociaż nawet sobie z tego nie zdajemy sprawy. Pierwsze co powinnaś zrobić, to poznać granicę swojej odporności psychicznej. Pomyśl, co całkowicie wyprowadza Cię z równowagi tak, że masz skołatane nerwy przez kilka dni. Jak dojdiesz do wniosków, to unikaj takich sytuacji jak ognia. Rujnują bowiem one podstępnie Twoją psychikę. Nie zawsze jest tak, że im więcej traumatycznych

przeżyć doświadczymy, tym będziemy mocniejsi. Jest to sprawa zupełnie indywidualna i nie ma na to rady. Musisz poznać się sama.

9. Pamiętaj, aby przynajmniej raz w tygodniu urządzić sobie godzinę wytchnienia

To pomoże uwolnić z Ciebie pokłady stresu, które zdążyły nagromadzić się w Tobie przez cały tydzień. Zajmij się wtedy tym, co najbardziej lubisz, albo po prostu leż przy ulubionej muzyce. Pozwól uwolnić się Twoim myślom, które nie miały szansy dojść do Ciebie gdy byłeś zabiegana.

10. Wyznaczaj sobie kolejne cele

Pamiętaj jednak, aby cel był proporcjonalny do możliwości – bo gdy poprzeczka będzie ustawiona za wysoko, wtedy łatwo się potknąć i stracić wiarę w siebie. Nie obwiniaj się za **niepowodzenia**. To dodatkowo utrzymuje nas w przeświadczeniu, że się do niczego nie nadajemy. Nie rób tak! Wychodź z założenia, że „Jeśli tym razem się nie powiedzie, spróbuję jeszcze raz”. Pamiętaj jednak, aby do niczego się nie zmuszać. Jeśli potrzebujesz czasu na kolejną próbę to daj go sobie. Nie możesz robić niczego pod presją bo to tylko wpłynie na Ciebie negatywnie.

11. Rozwijaj swoje zainteresowania

Posiadanie własnego hobby, rozwijanie pasji pozwala oderwać się od rzeczywistości, poprawia nasze samopoczucie, a także rozwija nas samych i daje poczucie satysfakcji.

12. Żyj w zgodzie ze swoimi przeświadczeniami, zasadami i honorem

Nigdy nie będziesz czuła komfortu psychicznego, jeżeli będziesz postępowała wbrew własnej woli. Nie ulegaj naciskom, tylko postępuj zgodnie z Twoim planem. Będziesz fair w stosunku do samej siebie.

