

## Zdrowie Psychiczne

Według Światowej Organizacji Zdrowia, zdrowie psychiczne jest stanem, na który składają się trzy aspekty: dobra kondycja zdrowotna, poczucie komfortu psychicznego oraz utrzymywanie prawidłowych relacji społecznych. Jak dbać o utrzymanie zdrowia psychicznego?

Prawidłowe odżywianie ma niemały wpływ zarówno na kondycję fizyczną, jak i psychiczną. Powinniśmy dbać o codzienne dostarczanie odpowiednich ilości witamin i minerałów w postaci jedzenia. Aby wspomóc układ nerwowy, warto sięgać po produkty zawierające witaminy z grupy B, np. jaja, drób, ryby, orzechy i rośliny strączkowe. Ważne jest również przyjmowanie odpowiednich ilości kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6.

Aby utrzymać zdrowie psychiczne, należy dbać o swój sen. Największe znaczenie ma jego długość, która bezpośrednio rzutuje na jakość. Przyjmuje się, że optymalna długość snu to od 6 do 9 godzin, jednakże dla każdego ta wartość może być inna. Brak lub za mała ilość snu drastycznie obniża szanse na prawidłowe zdrowie psychiczne, gdyż znacząco osłabia koncentrację. Mogą być również powodem złego samopoczucia i łatwiejszego wpadania w zły nastrój.

Ogromny wpływ na osiągnięcie zdrowia psychicznego ma regularna aktywność fizyczna. Zapewnia ona nie tylko wigor i utrzymanie odpowiedniej sylwetki, ale również znacząco podnosi nasz nastrój. Dbłość o aktywność fizyczną nie musi oznaczać od razu zostania sportowcem. Ważne jest, aby była podejmowana regularnie, około 3 razy w tygodniu przez co najmniej 40 minut. Regularne ćwiczenia pozwalają pozbyć się napięcia, redukują stres oraz zmniejszają uczucie irytacji i podenerwowania.

Niekiedy duże obciążenie psychiczne stanowią dla nas osoby, które przebywają w naszym bliskim otoczeniu. Może to być osoba z rodziny, przyjaciel lub znajomy, którego zachowanie jest przez nas nieakceptowalne. Taki stan rzeczy może skutkować zaburzeniem zdrowia psychicznego, przez co może mocno rzutować na nastrój. Jeśli dana osoba wzbudza rozdrażnienie poprzez np. ciągłe narzekanie i skrajnie pesymistyczne nastawienie, może mocno nadwerężyć równowagę psychiczną. Najlepszym rozwiązaniem, choć czasami dosyć trudnym, jest zerwanie relacji z tego typu osobą, gdyż każde kolejne spotkanie może pogłębiać nasz zły nastrój, a nawet doprowadzać do depresji.