

Kaip stiprinti psichinę sveikatą?

Psichinė sveikata, dažnai dar vadinama „emocine sveikata“, ne ką mažiau svarbi nei fizinė. Norėdami gyventi pilnavertį gyvenimą, turime saugoti savo psichinę sveikatą, ja rūpintis, mokėti išlaikyti psichologinę pusiausvyrą, išmokti atpažinti emocines būsenas.

Patarimai kasdien stiprinantys psichinę sveikatą:

Įkvėpk! Šviežias oras būtinas kiekvienai kūno ląstelei. Jis padeda sustiprinti atsparumą ligoms, mažina nuovargį ir palengvina viso organizmo darbą

Judėk! Sportas išjudina ir kūną, ir nuotaiką. Net ir lengvas pasivaikščiojimas mažina streso hormonų kiekį, padeda užmiršti blogas mintis, gerina miegą.

Veik! Prisimink savo pomėgius ir skirk jiems laiko. Tai puikus būdas atsikvėpti nuo darbų, atrasti naujų kūrybinių galių ir bendraminčių

Kalbėkis! Problemos atrodo ne tokios didelės, kai pasikalbi su kitu. Kalbantys daug lengviau rasti išeitį iš bet kokios situacijos.

Maitinkis sveikiau! Pilnavertis maistas gali padėti jaustis geriau. Be to, suteikia fizinės ir psichinės energijos, didina darbingumą ir padeda išvengti viršsvorio

Prisimink draugus! Bendravimas nugali vienišumą. Tikra draugystė didina savivertę, stiprina ir plečia socialinius ryšius bei daro teigiamą įtaką visoms žmogaus gyvenimo sritims

Pailsėk! 8-9 valandos miego daro stebuklus. Miego metu atsistato ir „persikrauna“ visos organizmo funkcijos, kokybiškas miegas gerina darbingumą ir gyvenimo kokybę.