

Zdrowie psychiczne

Pani Marysia ma kilka porad: Jak dbać o zdrowie psychiczne?



Drodzy Uczestnicy. Dzisiaj Pani Marysia przygotowała dla Was kilka porad: Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne? Bądźcie silni, czekamy na Was.

Jak dbać o zdrowie psychiczne?

W sytuacji pandemii troska o stan psychiczny jest równie istotna jak dbanie o zdrowie fizyczne. Wszyscy jesteśmy szczególnie podatni na wystąpienie obniżenia nastroju, niepokoju, lęku, bezsenności, napięcia. Co może nam pomóc?

Podtrzymujmy relacje z innymi ludźmi.

„NIE” dla samotności, naszej i innych ludzi. Pozostawajmy w relacjach, piszmy do znajomych, rozmawiajmy, dzielmy się naszymi emocjami, przemyśleniami, lękami, ale i drobnymi radościami. Pamiętajmy mądre słowa: „Radość dzielona jest podwójną radością, smutek dzielony jest połową smutku.”

Poczucie humoru.

Humor sprawia, że sytuacja jawi się jako mniej przerażająca.

Życzliwość i pomoc dla innych.

Najlepszym lekarstwem na własne zmartwienia jest zaangażowanie się w sprawy innych ludzi. Dostrzeganie, że obok nas są osoby bardziej bezradne, bardziej przestraszone niż my.

Unikanie zbyt częstego słuchania wiadomości.

Obecnie informacje przekazywane w mediach są głównie złe. Wzrasta ilość zachorowań i zgonów, nie wiadomo ile czasu potrwa pandemia. Eksperci snują czarne wizje krachu gospodarczego. Czytajmy o tym nie co kilka minut – wystarczy śledzić przekazy medialne i komunikaty Ministerstwa Zdrowia i GISu raz-dwa razy dziennie. Nadmiar informacji o koronawirusie może pogarszać samopoczucie. Nie bójmy się zwrócić o pomoc psychologiczną jeśli nie radzimy sobie ze stresem.

Dbajmy o siebie i pomagajmy innym!