

10 października 2021

Światowy Dzień Zdrowia

Psychicznego

"Zdrowie psychiczne w nierównym świecie"

Moja lista przyjemności

Dla prawidłowego rozwoju układu nerwowego należy w życiu starać się zachować równowagę. Oznacza to, że oprócz obowiązków powinniśmy mieć również czas na przyjemności, które powinny trwać co najmniej 30 min każdego dnia.

Przyjemnością może to być czytanie książki, spacer, kawa z koleżanką, obejrzenie filmu czy serialu.

Warunek jest taki, że odczuwamy wtedy odprężenie i relaks. Kiedy już lista przyjemności będzie zrobiona zachęcam, aby przeorganizować dzień tak, aby każdego dnia 30 min poświęcić na jedną z przyjemności.

Zachowania ludzi są determinowane uczuciami. Emocje mają wpływ na myśli oraz sposób naszego działania. Przewlekły stan obniżonego nastroju czy złego samopoczucia może prowadzić do kryzysu psychicznego, zaburzenia psychicznego, a nawet choroby psychicznej. W ówczesnych czasach, kiedy zewsząd jesteśmy bombardowani krytyką, oceną, nagłymi zdarzeniami, niepewnością i brakiem stabilności, o zły nastrój nie jest trudno. Często gdzieś gonimy, szukamy czegoś, czasem sami nie wiedząc czego. Zatracamy się w niezliczonej ilości zadań, jakie każdego dnia mamy do wykonania. Niejednokrotnie jak pytam w swojej pracy dzieci czy dorosłych co dają im szczęście to słyszę odpowiedź „nie wiem”, „nie zastanawiałam się nad tym”. A przecież to takie ważne, żeby wiedzieć co powoduje, że się odprężamy, uspokajamy i co przybliży nas lub trzyma w uczuciu szczęścia. Aby uzyskać ten stan zachęcam do wykonania ćwiczenia „Moje przyjemności”.

Kolejnym ważnym czynnikiem dla naszego samopoczucia, jest powiedzieć samemu sobie co w sobie cenimy, lubimy, za co sobie dziękujemy. Codziennie robimy mnóstwo cudownych rzeczy i dokonując wielu decyzji. Wstajemy do pracy, do szkoły, szykujemy sobie sami lub innym śniadanie, obiad, kolację, dbamy o zdrowie bliskich, realizujemy swoje pasje, pomagamy w obowiązkach domowych, szkolnych lub samodzielnie je wykonujemy. Czasem wykonie zadania nie wychodzi tak jakbyśmy chcieli, ale czy powód do smutku? A może powinien być to powód do pochwalenia siebie, że próbowałam/ próbowałem, że się starałam/ starałam? Często w swojej pracy słyszę, „ale za co mam sobie dziękować? Za to, że odrobiłam prace domową, że ugotowałam obiad???” OCZYWIŚCIE, ŻE TAK!!!!

Ćwiczenie wdzięczności

Każdego dnia przed położeniem się spać proszę podziękuj sobie za to co danego dnia zrobiłeś/łaś np. pomogłem komuś w czymś, posprzątałem pokój, ugotowałam/łam obiad itp. Gwarantuję, że to ćwiczenie wykonywane sumiennie przez przynajmniej miesiąc poprawi kondycję psychiczną i samopoczucie.

Może wydaje się to oczywiste, że mamy obowiązki, ale pamiętajmy, że mamy też wybór więc skoro wybraliśmy ugotowanie obiadu, czy przygotowanie się do lekcji to podziękujmy sobie za to (ćwiczenie wdzięczności). Ważne jest, aby dostrzegać swoje zalety każdego dnia, ale równie istotne jest również to, żeby dostrzegać je u innych i o nich mówić. Obniżony nastrój, o którym pisałam na początku, ma związek z samooceną i odczuwaniem szczęścia, dlatego tak istotne jest doceniać siebie i innych. Tak ważne jest szanować siebie i drugiego człowieka. Wykazywać się tolerancją i zrozumieniem wobec „inności”. To oczywiście nie znaczy, że wtedy kiedy widzimy, że ktoś robi coś złego należy go pochwalić i nagrodzić, ale czy od razu należy go hejtować? obrażać? Oceniać? Każdy z nas jest inny, ma inne doświadczenia życiowe, inne myśli, wyznaje różne wartości, przeżywa różne życiowe rozterki, kieruje się w życiu innymi niż my zasadami. Nie mniej jednak nie oznacza to, że jest gorszy, słabszy, zły lub popsuty. Może potrzebuje pomocy, może potrzebuje wsparcia? Bardzo ważne jest, aby kierować się szacunkiem wobec drugiego człowieka, tym bardziej teraz, kiedy świat z realnego, bardzo mocno przeniósł się do świata onlinowego, a tam niestety mamy większą śmiałość do oceny i krytyki.

Odwołując się do Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego i jego tematu głównego na rok 2021, oczywiście wydaje się, że żyjemy w nierównym świecie, gdzie każdy ma inne możliwości i predyspozycje, ale możemy sobie pomagać, wspierać się, podać pomocną dłoń. Wybór należy do nas i od nas tylko zależy jaki będzie!!!

psycholog Anna Zajler