

## Zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne to inaczej dobrostan, psychiczny i fizyczny oraz społeczny. Można je rozumieć jako brak chorób, ale nie tylko, też jako zdolność do rozwoju i samorealizacji. Pozwala ono na czerpanie radości z życia. Oznacza akceptację siebie jako jednostki, wysoką samoocenę. Pomaga w adaptacji do norm społecznych i kulturowych. Zdrowiu psychicznemu sprzyja silna sieć wsparcia społecznego udzielającego pomocy emocjonalnej, materialnej i informacyjnej.

Kiedy boli nas ząb, idziemy do dentysty. Kiedy złamiemy rękę, udajemy się do ortopedy. Gdy gorzej widzimy, sprawdzamy wzrok u okulisty. Musimy pamiętać, że nie istnieje coś takiego jak pełnia zdrowia bez zdrowia psychicznego. W końcu w trakcie naszego życia doświadczamy nie tylko fizycznych uszkodzeń typu złamana ręka, ale także tych psychicznych, jak na przykład: samotność, odrzucenie, porażka. One również przysparzają cierpienia, z którym trzeba sobie jakoś radzić.

Nasze życie psychiczne jest bardzo bogate i różnorodne. Od narodzin aż po nasze ostatnie chwile przeżywamy różne uczucia i emocje. Są one ważne, ponieważ informują o naszych reakcjach na bodźce zewnętrzne. Złość mówi nam, że być może ktoś przekroczył nasze granice. Smutek jest informacją o tym, że straciliśmy coś dla nas cennego. Radość podpowiada, z czym nam dobrze i czego potrzebujemy. Strach jest sygnałem alarmowym o zbliżającym się niebezpieczeństwie. I tak dalej. Każda emocja jest ważna. Każda wzbogaca naszą codzienność.

O ile łatwiej jest się w tej codzienności poruszać, kiedy rozumiemy to, co przeżywamy i umiemy odpowiednio na to reagować. Kiedy złościmy się na kogoś, możemy mu zwrócić uwagę. Z kolei, kiedy jest nam smutno możemy sobie popłakać, przytulić się do kogoś, pójść na długi spacer do lasu. W momencie, gdy się czegoś boimy możemy szybko udać się w bezpieczne miejsce. Jeśli wiemy, co czujemy i znamy sposoby na to, jak reagować w danych sytuacjach, potrafimy zadbać o siebie i funkcjonować w sposób satysfakcjonujący. Widać więc, że znajomość własnych emocji oraz sposobów radzenia sobie z nimi jest bardzo ważnym elementem dbania o własną higienę psychiczną. Nie rodzimy się z tą wiedzą. Nabywamy ją w toku codziennych doświadczeń i obserwacji dorosłych ze swojego otoczenia.

Czy wiesz, że samotność może być tak samo zgubna dla naszego zdrowia jak palenie papierosów? Według badaczy chroniczna samotność może doprowadzić do znacznego obniżenia odporności, a to z kolei może zwiększyć ryzyko zapadnięcia na różnego rodzaju choroby. W skrajnym przypadku – nawet do śmierci. Palacze, kupując papierosy, są ostrzegani, że „palenie zabija”. A co z ostrzeganiem przed samotnością? Póki co nic takiego nie ma, co nie znaczy, że należy bagatelizować problem. Przede wszystkim warto pamiętać, że budowanie sieci wsparcia społecznego, bliskich relacji z rodziną, przyjaciółmi, sąsiadami to „inwestycja” we własne zdrowie – zarówno psychiczne, jak i fizyczne.

Dla zdrowia psychicznego bardzo ważne są też relacje w najbliższej rodzinie: atmosfera w domu, wspólne aktywności, okazywanie sobie troski, zainteresowania, szacunku. Rozmowy ze sobą na różne tematy, wspieranie się. Tu nieoceniona jest postawa rodziców, którzy dają dzieciom przykład i pokazują, jak relacje rodzinne mogą wyglądać.

## Zdrowie psychiczne

Życie przed każdym z nas stawia wiele wyzwań, mniejszych i większych trudności. Cała sztuka polega na tym, by potrafić stawiać im czoła i nie załamywać się pod wpływem porażek. Dbanie o zdrowie psychiczne polega między innymi na tym, by radzić sobie z różnymi problemami także przy wsparciu otoczenia – rodziców, nauczycieli, kolegów.

Osoby, które dobrze radzą sobie z różnymi wyzwaniami, próbują aktywnie przekształcać stresową sytuację. W tym celu planują, jak rozwiązać problem, a następnie krok po kroku realizują zamierzone działania. Szukają porady czy wsparcia na zewnątrz w celu poradzenia sobie z wyzwaniem. Jeśli sytuacja jest nie do zmiany, próbują zaakceptować fakt, że coś się już stało i szukają w tym pozytywnych stron, zamiast skupiać się na negatywnych. Negatywne doświadczenia traktują jako cenną lekcję. Takie podejście pomaga im udoskonalać umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. A takie umiejętności z kolei wzmacniają zdrowie psychiczne dziecka oraz stanowią niejako „szczepionkę” wzmacniającą odporność psychiczną.

Nawet jeśli potrafimy radzić sobie z różnymi wyzwaniami, nie unikniemy trudnych doświadczeń takich jak: strata, odrzucenie, przegrana, rozstanie. One są po prostu wpisane w naszą egzystencję i każdy je prędzej czy później przeżyje. Doświadczenie takich sytuacji jak porażka czy strata, zawsze wiąże się z przeżywaniem różnych trudnych uczuć: lęku, gniewu, goryczy, żalu czy smutku. To tylko garstka z całej palety możliwych doznań.

To nie jest tak, że osoby dobrze funkcjonujące na poziomie psychicznym nie doświadczają przykrych uczuć i różnych trudnych sytuacji. One po prostu potrafią sobie z nimi poradzić i zadbać o siebie w trudnych momentach. Dbają o swoją higienę psychiczną i w konsekwencji z czasem dochodzą do równowagi. Osoby gorzej funkcjonujące w sytuacjach trudnych, często jeszcze sobie „dokładają” (np. stosują strategie autodestrukcyjne: myślą o sobie źle albo uciekają w używki).

**D**бай o zdrowie psychiczne tak, jak dbasz o zdrowie fizyczne

Tu można posłużyć się analogią dbania o własne zdrowie fizyczne. Jeśli coś nas boli, np. nadwyrężymy staw barkowy podczas ćwiczeń, to zazwyczaj dajemy obolałemu miejscu czas na regenerację i odpoczynek. Rezygnujemy na jakiś czas z wysiłkowych ćwiczeń, delikatnie rozciągamy staw, czasami posiłkujemy się masażem. Gdy ból nie przechodzi, idziemy do lekarza. Innymi słowy: dbamy o obolałe miejsce i okazujemy mu troskę. Podobnie powinniśmy zachować się w stosunku do siebie, gdy doświadczamy cierpienia psychicznego. Dobrze, aby dać sobie czas na regenerację (czyli na przeżycie różnych trudnych uczuć), nie próbując przedwcześnie „stać na nogi”. Warto poszukać wsparcia i na przykład porozmawiać z kimś bliskim albo udać się po profesjonalną pomoc, tak samo jak w przykładzie z barkiem poszlibyśmy do ortopedy. Możemy wreszcie zrobić dla siebie coś miłego, co poprawi nam humor – myśleć o sobie dobrze, z empatią i troską.

Sto lat temu ludzie zaczęli dbać o higienę osobistą, a w konsekwencji znacznie wzrosła ich długość życia. Czas najwyższy, żebyśmy zaczęli przywiązywać wagę także do dbania o naszą higienę psychiczną – to bardzo może zmienić się jakość naszego życia.