

Human Race Support

NAUJIENLAIŠKIS

Gruodžio 04, 2023 / Vol 1

Geresnės psichinės sveikatos kūrimas

Jūsų psichinė sveikata įtakoja tai, kaip galvojate, jaučiatės ir elgiatės kasdiniame gyvenime. Tai taip pat turi įtakos jūsų gebėjimui susidoroti su stresu, įveikti iššūkius, kurti santykius ir atsigauti po gyvenimo nesėkmių ir sunkumų.

Stipri psichinė sveikata nėra tik psichikos sveikatos problemų nebuvimas. Būti psichiškai ar emociškai sveikai yra daug daugiau nei depresijos, nerimo ar kitų psichologinių problemų nebuvimas. Vietoj psichikos ligų nebuvimo psichinė sveikata reiškia teigiamų savybių buvimą.

Tvirta psichinė sveikata nereiškia, kad niekada neišgyvenate blogų laikų ar nepatiriate emocinių problemų. Mes visi išgyvename nusivylimus, praradimus ir pokyčius. Ir nors tai yra normalios gyvenimo dalys, jos vis tiek gali sukelti liūdesį, nerimą ir stresą. Tačiau lygiai taip pat, kaip fiziškai sveiki žmonės gali geriau atsigauti po ligos ar sužalojimo, žmonės, turintys stiprią psichinę sveikatą, gali geriau atsigauti po nelaimių, traumų ir streso. Šis gebėjimas vadinamas atsparumu.

Emociškai ir protiškai atsparūs žmonės turi įrankius susidoroti su sudėtingomis situacijomis ir išlaikyti teigiamą požiūrį. Jie išlieka susikaukę, lankstūs ir produktyvūs tiek blogais, tiek gerais laikais. Dėl jų atsparumo jie taip pat mažiau bijo naujos patirties ar neaiškios ateities. Net jei jie iš karto nežino, kaip problema bus išspręsta, jie tikisi, kad galiausiai sprendimas bus rastas. Geriau valdykite savo emocijas arba tiesiog jauskitės pozityvesni ir energingesni.

10 patarimų, kaip pagerinti savo psichinę sveikatą:

1. Pirmenybę teikite socialiniams ryšiams, ypač akis į akį.
2. Likite aktyvūs.
3. Pasikalbėk su kuo nors.
4. Kreipkitės į savo pojūčius.
5. Išbandykite atsipalaidavimo praktiką.



Kaip sustiprinti savo psichinę sveikatą

Kiekvienas gali nukentėti nuo psichinės ar emocinės sveikatos problemų – ir per visą gyvenimą daugelis iš mūsų kenčia. Vien šiais metais maždaug kas penktas iš mūsų kentės nuo diagnozuojamo psichikos sutrikimo. Tačiau, nepaisant dažnų psichikos sveikatos problemų, daugelis iš mūsų nesistengia pagerinti savo padėties.

Mes ignoruojame emocines žinutes, kurios mums sako, kad kažkas negerai, ir stengiamės tai sušvelninti atitraukdami dėmesį arba gydydamiesi alkoholiu, narkotikais ar save naikinančiu elgesiu. Mes užgožiame savo problemas tikėdamiesi, kad kiti nepastebės. Tikimės, kad mūsų padėtis galiausiai pagerės savaime. Arba mes paprasčiausiai pasiduodame – sakome sau, kad tai „kaip mes esame“.

Geros naujienos yra tokios: jūs neturite jaustis blogai. Yra praktikų, kurias galite pritaikyti norėdami pakelti nuotaiką, tapti atsparesniu ir labiau mėgautis gyvenimu. Tačiau kaip reikia pastangų norint sukurti ir išlaikyti fizinę sveikatą, taip ir su psichine sveikata. Šiomis dienomis turime daugiau dirbti, kad užtikrintume stiprią psichinę sveikatą, nes yra tiek daug būdų, kaip gyvenimas daro įtaką mūsų emocinei gerovei.

Tiesa ta, kad, nepaisant jūsų problemų, galite imtis veiksmų, kad pagerintumėte savo savijautą ir pagerintumėte psichinę bei emocinę gerovę. Ir tu gali pradėti jau šiandien!



"Tikėkite savimi ir tuo, kas esate. Žinokite, kad jūsų viduje yra kažkas didesnio už bet kokią kliūtį.."



10 patarimų, kaip pagerinti savo psichinę sveikatą:

1. Pirmenybę teikite laisvalaikiui ir apmąstymams.
2. Valgykite smegenims sveiką mitybą, kad palaikytumėte stiprią psichinę sveikatą /
3. Negailėkite miego.
4. Raskite tikslą ir prasmę.
5. Gaukite pagalbos, jei jos reikia.

Venkite nuosprendžio

Niekam nepatinka jaustis teisiu. Kažkas, atsidūręs sudėtingoje situacijoje dėl savo veiksmų, galbūt jau yra apsisprendęs.

Nepaisant to, ieškodami paramos žmonės paprastai nenori girdėti kritikos – net jei jūs siūlote konstruktyvią kritiką turėdami geriausius ketinimus.

Siūlydami paramą, stenkitės išlaikyti savo nuomonę apie tai, ką jie turėjo padaryti arba kur jie suklydo.

Venkite užduoti klausimų, kuriuos jie gali suprasti kaip kaltinančius ar smerkiančius, pavyzdžiui: „Tai kas juos taip ant tavęs supykė?“

Net jei nesiūlote tiesioginio sprendimo ar kritikos, tonas gali perteikti daug emocijų, todėl jūsų balsas gali dalytis emocijomis, kurių neketinate pasakyti tiesiai.

Stenkitės, kad jūsų balsas nepatektų į nepritarimą, kalbėdami sutelkdami dėmesį į tokius jausmus kaip užuojauta ir užuojauta.

Pagrindiniai faktai

1. Gera psichinė sveikata yra tada, kai jaučiate, kad galite valdyti kasdienį stresą, produktyviai dirbti, panaudoti savo sugebėjimus ir prisidėti prie visuomenės.
2. Gera psichinė sveikata yra esminė dalis norint jaustis laimingu gyvenimu, būti ryšiui su kitais žmonėmis ir turėti prasmės jausmą.
3. Atsparumas leidžia susidoroti su iššūkiais naudojant savo vidinę jėgą ir paramos tinklus.
4. Laiko ir energijos investavimas į santykius su šeima ir draugais yra svarbus jūsų psichinei sveikatai.
5. Galite sukurti gerą psichinę sveikatą, laikydami sveiką gyvenimo būdą, praktikuodami dėkingumą, prisidedami prie bendruomenės ir darydami tai, kas jums patinka.

Human Race Support

NAUJIEN LAIŠKIS

Gruodžio 04, 2023 / Vol 1