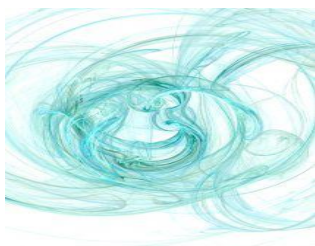


Zadbaj o higienę psychiczną - WSKAZÓWKI



Codziennie dbasz o higienę ciała - zachowujesz czystość, ćwiczysz, starasz się dobrze spać czy odpowiednio odżywiać. Wszystko to pozytywnie wpływa na zdrowie i samopoczucie. Czy z podobną dbałością odnosisz się do sfery psychicznej?

Higiena psychiczna to działania chroniące zdrowie psychiczne. Dążenie do jak najlepszego stanu umysłu. Jest to pojęcia bardzo szerokie. Zawiera w sobie szereg czynności, które poprawiają funkcjonowanie sfery psychicznej. Od codziennej chwili relaksu, po dbałość o duchowość, poczucie sensu życia i szczęścia. Higiena psychiczna jest ciągłym rozwojem, dążeniem do równowagi wewnętrznej, pozytywnych relacji z otoczeniem i efektywnego rozwiązywania problemów.

Dbania o sferę umysłu trzeba się nauczyć

Ktoś w dzieciństwie pokazał Ci jak myć ręce, szczotkować zęby czy ubierać się odpowiednio do pogody, a także przyzwyczał do codziennych rytuałów higienicznych. Podobnie, obserwując otoczenie, słuchając i przyglądając się zachowaniom rodziny, kolegów czy nauczycieli, uczyłeś się jak być szczęśliwym człowiekiem. To trudna sztuka, zwykle dużo bardziej skomplikowana niż zatroszczenie się o ciało. Być może w Twoim życiu brakowało wzorców spełnionych, zadowolonych osób, od których mogłeś nauczyć się higieny psychicznej?

Czasami modele przekazywane w dzieciństwie nie są godne naśladowania - ktoś bliski radził sobie z trudnościami za pomocą używek, agresji czy odcinając się od przykrych emocji. A może wyniosłeś z domu pozytywne sposoby na rozwój i osiągnięcie równowagi wewnętrznej, które wystarczy wykorzystać w codziennym życiu oraz elastycznie dostosować do własnych potrzeb?

Trudno znaleźć uniwersalną receptę na szczęście. Jednak istnieją pewne wskazówki, które pomogą Ci pełniej zatroszczyć się o siebie.

- **Poznaj siebie.** Postaraj się spojrzeć na siebie obiektywnie, zauważ swoje silne i słabsze strony. To podstawa asertywności i pewności siebie.

Przyjrzyj się codziennym przeżyciom. Co sprawia Ci radość, co powoduje złość czy smutek? Jak reagujesz na różne sytuacje i dlaczego? Skup się na swoich emocjach i zastanów nad ich źródłem.

Staraj się świadomie zauważać myśli. Co zwykle zaprzęta Ci głowę? Jakie rozważania zajmują Ci dzień? Czy są to myśli optymistyczne czy raczej negatywne?

Zastanów się czego chcesz. Jakie masz potrzeby, oczekiwania, pragnienia. Jak pragniesz by wyglądało Twoje życie.

Poznanie siebie jest podstawą higieny psychicznej.

- Dbaj o siebie. Znając swoje potrzeby, będziesz mógł zadbać o ich zaspokojenie. Zastanów się jaki byłby najlepszy sposób zatroszczenia się o to, czego potrzebujesz.

Pomyśl co zrobić by przyjemne emocje pojawiały się częściej, a przykre rzadziej. Jak mógłbyś radzić sobie z lękiem, stresem czy złością? Może uda się wykorzystać je w pozytywnym celu?

Myśl pozytywnie. Możesz pracować nad negatywnymi przekonaniami, starać się dostrzegać korzystne aspekty sytuacji.

- Szanuj siebie. Na pewno obdarzasz szacunkiem wielu ludzi. Być może czasem traktujesz samego siebie w sposób, w który nigdy nie zachowałbyś się wobec innej osoby. Bądź wobec siebie szczerzy i uczciwy. Chwal za sukcesy, nawet te małe i doceniaj zalety. Nie umniejszaj zasług.

Z respektem traktuj swoje emocje, myśli i potrzeby. To ważne wskazówki podpowiadające, co jest dla Ciebie ważne i jak dobrze o siebie zadbać.

- Zatroszcz się o własne otoczenie. Dla utrzymywania higieny psychicznej istotne jest środowisko. Staraj się unikać destrukcyjnych, nadmiernie stresujących sytuacji. Otaczaj się przyjaźnie nastawionymi ludźmi, którzy będą wspierać się w rozwoju. Stwórz sobie odpowiednie warunki, w których dbanie o higienę psychiczną będzie ułatwione.
- Odpoczywaj. Znajdź czas dla siebie. Zajmij się swoim hobby, idź na spacer, spotkaj z przyjaciółmi albo poświęć wieczór lekturze dobrej książki. Chwila relaksu pozwoli Ci zregenerować siły i pozytywnie nastawić do życia.
- Rozwijaj się. Zadbaj o to, by coraz lepiej się poznawać, odkrywać siebie na nowo, wzmacniać mocne strony i pracować nad słabszymi. Szukaj ciekawych, wzbogacających doświadczeń, bądź otwarty na zmiany i odkrycia.

Być może powyższe wskazówki pomogą Ci znaleźć własny sposób na troszczenie się o wszechstronny rozwój i wewnętrzną harmonię.

Więcej ciekawych informacji na stronie <http://www.psychorada.pl/news,zadbaj-o-higiene-psychiczna.html>