



Październik 2021

ZDROWIE PSYCHICZNE



Żyj lepiej
Z EAP!



INFOLINIA EAP



E-MAIL EAP

WAŻNOŚĆ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Czym jest zdrowie psychiczne?

Według Mentalhealth.gov: „Zdrowie psychiczne to emocjonalne, psychologiczne i społeczne samopoczucie. Wpływa na to, jak myślimy, czujemy i działamy. Pomaga również określić, w jaki sposób radzimy sobie ze stresem, odnosimy się do innych i dokonujemy wyborów. Zdrowie psychiczne jest ważne na każdym etapie życia, od dzieciństwa i dorastania do dorosłości”.

Czynniki, które mogą mieć wpływ na zdrowie psychiczne, to traumatyczne doświadczenia życiowe takie jak choroba, nadużycie lub śmierć w rodzinie, predyspozycje genetyczne (jeśli problemy ze zdrowiem psychicznym występują w rodzinie), a także czynniki biologiczne.

Przykłady problemów ze zdrowiem psychicznym

Ludzie doświadczają różnego rodzaju problemów ze zdrowiem psychicznym, zaliczają się do nich:

- lęk lub ataki paniki
- problemy z gniewem
- zaburzenia dwubiegunowe
- depresja
- zaburzenia osobowości typu borderline (BPD)
- nadużywanie substancji
- zaburzenia odżywiania
- schizofrenia
- zaburzenia obsesyjno-kompulsywne (OCD)
- myśli samobójcze
- zaburzenia stresowe pourazowe
- i wiele innych...

Dlaczego zdrowie psychiczne jest ważne?

Zdrowie psychiczne pozwala nam żyć pełnią życia i realizować potencjał. Dzięki niemu mamy motywację do pracy, nauki, pielęgnowania związków, zachowania zdrowia fizycznego i cieszenia się życiem. Pomaga w radzeniu sobie z problemami i w pozostawaniu produktywnym członkiem społeczeństwa.

Zdrowie psychiczne jest ważne **na każdym etapie życia**. Dbanie o siebie i podejmowanie kroków zapobiegawczych oraz szukanie leczenia w razie problemów ze zdrowiem psychicznym jest kluczowe dla zapewnienia sobie dobrej kondycji psychicznej i fizycznej przez całe życie, pomimo różnorodnych wyzwań.

WEBINARY EAP

1. Zaloguj się do naszego portalu: www.myeap24.pl
2. Sprawdź zaplanowane webinary i zarejestruj się
[Inspiruj się do zmian, na dobre](#)



LIGHTHOUSE

Wsparcie i wiedza



Październik 2021

Najczęstszą chorobą psychiczną jest depresja. Szacuje się także, że 30-50 proc. ludzi cierpiało chociaż raz w życiu na zaburzenia depresyjne.

www.who.int

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE – 10 WSKAZÓWEK

Istnieje wiele sposobów zapewnienia sobie zdrowia psychicznego. Oto kilka wskazówek:

1. Doceniaj i bądź wdzięczny

Dostrzegaj pozytywne rzeczy, za które możesz czuć wdzięczność. Często skupiamy się na życiowych obowiązkach i negatywnych wydarzeniach, zapominając o wielu dobrych rzeczach, jakie przytrafiają się nam każdego dnia.

2. Odżywiaj się zdrowo i wykonuj ćwiczenia fizyczne

Ćwiczenia fizyczne uwalniają endorfiny, a te z kolei wprawiają nas w dobry nastrój i pomagają zachować energię, motywację i pozytywne nastawienie. Ważna jest także zdrowa dieta chroniąca przed chorobami i ospałością.

3. Zadbaj o dobrą jakość snu

Dbaj o higienę snu i skorzystaj z pomocy, jeśli cierpisz na bezsenność. Dobrej jakości sen jest kluczem do pozytywnego samopoczucia i produktywności.

4. Praktykuj uważność (mindfulness) lub medytację

Pomogą Ci zwolnić, zrelaksować się i być w chwili obecnej. Spokój może pomóc nam w podejmowaniu lepszych decyzji i zwiększeniu kontroli.

5. Trzymaj się z dala od toksycznych ludzi

Nie zawsze da się ich unikać, ale w miarę możliwości powinniśmy trzymać się z dala od ludzi i sytuacji wywołujących niepotrzebne dramaty.

6. Skup się na pozytywnych relacjach

Spędzanie czasu z rodziną i przyjaciółmi jest ważne, dzięki temu możemy czuć się kochani i mieć poczucie przynależności. Znajdź czas dla tych, którzy są ważni w Twoim życiu!

7. Znajdź przyjemne hobby

Możesz na przykład dołączyć do lokalnego chóru, uczęszczać na zajęcia taneczne lub plastyczne, uczyć się nowego języka – zanurz się w przyjemnych zajęciach, naucz się czegoś nowego, baw się i relaksuj.

8. Rozwijaj współczucie dla siebie i pozytywne myślenie

Między innymi przy pomocy afirmacji przypominającej o wszystkich dobrych rzeczach na Twój temat. Popętnianie błędów jest w porządku – to okazja do nauki i rozwoju. Nie obwiniaj się za każdy błąd czy nieszczęście.

9. Zostań wolontariuszem lub zaangażuj się w działalność organizacji charytatywnej

Pomaganie innym sprawia, że czujesz się dobrze i masz cel w życiu. To może pomóc spojrzeć na problemy z innej perspektywy i sprawi, że będziesz zajęty/a w pozytywny i produktywny sposób.

10. Szukaj pomocy u licencjonowanego terapeuty

Terapeuta może Ci pomóc na wiele sposobów, od określenia źródła problemu – co często może wystarczyć – do nauczenia Cię, jak zmienić sposób myślenia. Może też skierować do poszukiwania pomocy w innych źródłach.

Nie czekaj i zadzwoń! Jeśli czujesz, że potrzebujesz pomocy w obszarze zdrowia psychicznego Twojego lub Twoich bliskich, skontaktuj się z nami.

Jesteśmy, by Cię wspierać!