

Позитивне психічне здоров'я

Психічне здоров'я є невід'ємною частиною здоров'я людини, і це стосується всіх нас, людей. Термін «психічне здоров'я» може звучати негативно, оскільки воно може викликати асоціації з проблемами та труднощами психічного здоров'я. Однак психічне здоров'я також може означати ресурс, який є у всіх людей і який також можна зміцнити. Позитивне психічне здоров'я стосується благополуччя, яке набагато більше, ніж наявність чи відсутність проблем із психічним здоров'ям.

Позитивне психічне здоров'я та розлади психічного здоров'я розглядаються як різні виміри здоров'я, які не є взаємовиключними. Наприклад, людина з важким психічним розладом може відчувати радість і близькість з іншими людьми у своєму житті. З іншого боку, людина, яка не має проблем із психічним здоров'ям, може почуватися нещасною та самотньою під власним тягарем.



Як проявляється позитивне психічне здоров'я?

Гарне психічне здоров'я не означає постійний гарний настрій або відчуття щастя. Нормальне психічне здоров'я передбачає різноманітність. Психічне здоров'я схоже на погоду: воно коливається. Іноді ми маємо гарний настрій, іноді відчуваємо смуток або роздратування.

Коли у вас багато позитивного психічного здоров'я, це може проявлятися такими способами:

- здатний адаптуватися до змін та має ресурси для подолання життєвих труднощів
- здатний піклуватися про власні справи та відчуває, що може впливати на власне життя

- здатний відчувати близькість до інших людей та має відчуття підтримки з їхнього боку
- має позитивне сприйняття себе та задоволений своєю особистістю
- здатний навчатися, працювати та бути активним
- також відчуває позитивні емоції, такі як задоволення, щастя, любов, співчуття та радість. Часто відчуває надію, а життя здається змістовним

Проблеми з психічним здоров'ям можуть здаватися страшними. Про такі проблеми, як депресія, іноді важко говорити. Сором і страх бути стигматизованим можуть ускладнити звернення по допомогу. До хорошого психічного здоров'я належить також уміння і сміливість звертатися по допомогу, коли виникають проблеми.

Психічне здоров'я є частиною здоров'я людини, і про нього потрібно піклуватися так само, як ми піклуємося про своє фізичне здоров'я. Зміцнення вашого позитивного психічного здоров'я захищає вас від стресу та життєвих викликів, а також допомагає вам справлятися з життєвими труднощами та відновлюватися після них.

Як я можу подбати про власне психічне здоров'я?

- Багато речей, які корисні для нашого фізичного здоров'я, також підтримують наше психічне здоров'я. Психічне здоров'я підтримується, наприклад, відповідним щоденним ритмом, фізичними вправами, різноманітним харчуванням, а також достатньою кількістю сну та відпочинку.
- Щоб досягти позитивного ефекту, фізичні вправи не обов'язково мають бути виснажливими. Важливо знайти спосіб тренування, який вам подобається. Фізичні вправи на природі можуть посилити позитивний вплив фізичних вправ на психічне здоров'я. Так само, фізичні вправи в групі дають вам можливість відчути зв'язок з іншими людьми.
- Знаходьте час, щоб проводити час з людьми та підтримувати важливі стосунки. Наприклад, у складній життєвій ситуації ви можете відчувати, що хочете побути на самоті. Однак нам потрібні інші люди, щоб почуватися добре. Ми можемо знайти розраду та підтримку в компанії інших, безпечних людей.
- Вивчення нового та підтримка допитливості сприяють позитивному психічному здоров'ю.
- Включіть у своє повсякденне життя речі, які приносять вам радість і під які ви можете розслабитися.
- Звертайте увагу на негативні думки та на те, як часто вони у вас виникають. Коли ви погано почуваетесь, легко говорити собі переважно негативні речі. Намагайтеся знаходити, наприклад, одну позитивну думку або точку зору на проблему щоразу, коли помічаєте негативну думку.
- Крім того, співчуття до себе є важливою навичкою для позитивного психічного здоров'я. Воно допомагає вам розуміти себе та свою ситуацію. Воно допомагає вам приймати власні страждання без осуду. Намагайтеся бути добрим другом для себе. Чи можете ви розмовляти з собою подумки так, ніби ви розмовляєте з другом?