*Zdrowie psychiczne*

O zdrowiu psychicznym mówimy wtedy gdy cechuje nas stan dobrego samopoczucia, jesteśmy w stanie wykorzystywać posiadane umiejętności i zdolności w celu realizacji własnego rozwoju. Zdrowie psychiczne w dobrej kondycji pozwala nam wykonywać ważne społecznie zadania i utrzymywać satysfakcjonujące relacje z innymi ludźmi. Dbałość o zdrowie psychiczne zyskała na znaczeniu w trakcie epidemii koronawirusa. Konieczność dostosowania się do nowych warunków nauki i pracy sprzyja reakcjom stresowym i tendencji do spadku motywacji do wykonywanych działań. Powinniśmy zatem poszukiwać sposobów na poprawę własnego samopoczucia i odnalezienia w sobie poczucia szczęścia.

*Jak zadbać o swoje samopoczucie?*

**Krok 1**

**Zadbaj o relację z samym sobą.** Nie żyjąc w zgodzie ze sobą nie będziemy w stanie zbudować pozytywnych kontaktów z innymi ludźmi. Bądź dla siebie wyrozumiały i zaakceptuj fakt, że nie wszystko zawsze musi się udać. Postaraj się aby jedna porażka nie wpłynęła na twoje poczucie wartości. Wsłuchaj się również we własne potrzeby. Rozpoznawaj komunikaty, które wypływają z twojego umysłu i ciała.

**Krok 2**

**Szanuj relacje z innymi ludźmi**. Jeżeli radzisz sobie z wykonaniem pierwszego kroku możesz przejść do realizacji kolejnego. Podtrzymuj relacje z ludźmi. Wykorzystuj różne formy komunikacji (rozmowa osobista, telefoniczna, komunikatory internetowe). W przypadku trudności w relacjach rozwiązuj konflikty w sposób konstruktywny. Słuchaj uważnie osób, które znajdują się wokół ciebie.

**Krok 3**

**Bądź aktywny fizycznie.** Pamiętaj o zasadzie „w zdrowym ciele zdrowy duch”. Wysiłek fizyczny pozwala nam rozładować napięcie emocjonalne. Powoduje również uwolnienie neuroprzekaźników (m.in. dopaminy i serotoniny) odpowiadających za uczucie szczęścia.

**Krok 4**

**Poszukaj swojej pasji**. Każdy z nas jest w czymś dobry. Są też zainteresowania, które po prostu sprawiają nam przyjemność. Możliwości jest wiele- bieganie, karate, języki obce, gra na ukulele, rysowanie a może tworzenie makramy?. Poszukiwania i realizacja własnego hobby sprawia wiele satysfakcji i radości. Angażowanie się w dodatkowe zajęcia sprzyja również zawieraniu nowych znajomości.

**Krok 5**

**Pamiętaj o emocjach.** Niezwykle istotne jest nabycie umiejętności rozpoznawania i kontrolowania własnych stanów emocjonalnych. Pozwoli nam to rozwiązywać konflikty społeczne. Nauka emocji pomaga również rozpoznawać sygnały płynące z ciała (np. świadczące o stresie lub spadku motywacji). Emocje wyznaczają kierunek naszego dalszego działania i kształtują zachowanie. Praca nad własnym zachowaniem to przede wszystkim praca nad emocjami. Zapamiętaj, że nie musimy się wyzbywać całkowicie negatywnych uczuć, Mamy prawo czasami być źli, smutni czy przestraszeni. Najważniejsze jest nabycie umiejętności reagowania na takie uczucia.

**Krok 6**

**Doceń naturę**. Korzystaj jak najwięcej ze świeżego powietrza- wychodź na spacery do parku czy lasu, wędruj po górach. baw się ze zwierzętami. Kontakt z naturą korzystnie wpływa na nasze samopoczucie. Postaraj się dostrzec piękno otaczającego nas świata.

**Krok 7**

**Znajdź wsparcie**. Wokół każdego z nas znajdują się osoby, które dobrze nam życzą. Dostrzeż ich obecność. Często są to rodzice, rodzeństwo czy przyjaciele. Nie bój się poprosić o pomoc lub przyznać, że coś Cię przerasta. Chwile zwątpienia zdarzają się każdemu z nas.

**Krok 8**

**Skorzystaj z pomocy specjalisty.** Nie na wszystko posiadamy wpływ. W przypadku bardzo silnych emocji lub poczucia braku ich kontroli nie zawahaj się zgłosić po pomoc- na przykład do pedagoga szkolnego lub psychologa. Te osoby życzą Ci dobrze. Gdy uczucie smutku, zwątpienia, lęku i braku motywacji się przedłużają natychmiastowo poinformuj o tym osobę dorosłą.

*Przydatne telefony*

116 111 Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

22 594 91 00 Antydepresyjny Telefon Zaufania

112 Numer alarmowy

*Przydatne linki*

<https://forumprzeciwdepresji.pl/>

<https://fdds.pl/>

<https://www.famiga.pl/>

<https://uniwersytetdzieci.pl/>