

# Jak dbać o zdrowie psychiczne

---

*„Przestań obawiać się o to co może pójść nie tak, zacznij myśleć o tym, co może Ci się udać”*

W ciągu naszego życia pojawiają się stany zmęczenia, smutku, senności, niepokoju czy lęku. Odczucia te, jeśli pojawiają się w związku z konkretną, trudną sytuacją i nie są mocno nasilone są naturalną reakcją naszego organizmu i nie powodują dezorganizacji naszego życia. Nie należy jednak lekceważyć tych objawów, gdyż ich utrzymywanie się może prowadzić do rozwinięcia się poważniejszych zaburzeń.

Wymogi cywilizacji: szybkie tempo życia, konieczność ciągłych wyborów, brak czasu, wywiązywanie się z licznych obowiązków, naddążanie za nowinkami technologicznymi i ciągle bycie „na topie” obniża odporność psychiczną i niekorzystnie wpływa na nasz stan fizyczny, powodując stan stresu. Nie jesteśmy w stanie całkowicie wyeliminować go z naszego życia, jednak powinniśmy podjąć próby zaadoptowania się do warunków w jakich musimy się z nim zmierzyć.

Szczególnie na skutki stresu narażone są dzieci i młodzież. W rękach dorosłych zarówno rodziców jak i nauczycieli jest dbanie o zapewnienie prawidłowych warunków do rozwoju psychicznego i fizycznego oraz przekazanie młodszym właściwych sposobów radzenia sobie z trudnościami. Dorosli poprzez własne działania dają wzorzec zdrowego trybu życia.

Przyczyn obniżenia nastroju i mniejszej chęci do działania może być wiele. Istnieje jednak kilka prostych sposobów, by zadbać o swoją kondycję psychiczną i poprawić samopoczucie.

**Jedz zdrowo** - dbanie o prawidłowe odżywianie dostarcza organizmowi niezbędnych substancji odżywczych, które wpływają korzystnie na nasze codzienne funkcjonowanie. Wspólny posiłek z najbliższymi może niekiedy być jedynym czasem spędzonym w gronie najbliższych tego dnia, a przygotowanie go z dzieckiem przyczyni się do budowania relacji rodzic-dziecko.

**Korzystaj ze światła słonecznego** – reguluje ono nasz cykl dobowy i ma wpływ na aktywność organizmu człowieka. Przy braku światła naturalnego wzrasta poziom melatoniny w naszym organizmie, co może powodować senność, obniżenie koncentracji uwagi, a także przyczyni się do powstawania chorób takich jak stany depresyjne. Wynika z tego wniosek, że trzeba spacerować. Co za przyjemność porzucać się śnieżkami na dworze, pobiegać w lesie, iść na spacer z rodziną i ukochanym zwierzęciem.

**Śmiej się** – przysłowie powtarzane od lat mówi „*śmiech to zdrowie*” i w nim ukryta jest prawda. Pozytywne nastawienie do rzeczywistości, do innych ludzi, dostrzeganie rzeczy dobrych powoduje, że mózg zaczyna radzić sobie lepiej nawet z trudnymi sytuacjami. Nauki

takie jak psychologia i medycyna dostrzegają, że osoby myślące pozytywnie rzadziej chorują oraz szybciej pokonują chorobę. Warto zatem przyjrzeć się swoim myślom- czy są raczej pozytywne czy negatywne, na jakich emocjach skupiamy się, takich które są dla nas przyjemne, czy może na tych które są męczące i destrukcyjne dla naszego organizmu. Warto koncentrować się na pozytywnych stronach naszego życia, dostrzegać uśmiech innej osoby i go odwzajemniać, mieć poczucie humoru.

**Ruszaj się** - systematyczne uprawianie sportu w sposób znaczący wpływa na nasze zdrowie, chroni przed wieloma chorobami np.: przed otyłością. Aktywność fizyczna redukuje poziom stresu i sprawia, że nasze samopoczucie jest znacznie lepsze, cieszymy się każdym dniem. Ważne jest, aby ucałować własne dzieci aktywnego spędzania czasu, dzięki czemu uczą się korzystnego jego wpływu na swoje życie.

**Odpuść** - nie należy zapominać, że po ciężkim dniu bądź tygodniu należy zadbać o wypoczynek organizmu. Każdy z nas ma swój poziom wytrzymałości i zmęczenia, przekroczenie jego powoduje obciążenie organizmu i może wpływać na rozwój chorób, np. związanych z układem krążenia, układem nerwowym. Należy zadbać o sen, podczas którego nasz organizm regeneruje się, odpoczywa. Długotrwały brak odpoczynku osłabia siły obronne organizmu, a skutkiem tego jest wyczerpanie i zwiększenie ryzyka wystąpienia licznych chorób. Powinniśmy zapewniać sobie 7-8 godzin snu na dobę, należy także pamiętać o innych sposobach wypoczynku i relaksu, co w sumie przyczyni się do równowagi psychicznej.

**Pomagaj** - Pomoc jakiej udzielimy drugiemu człowiekowi nieważne czy to w wymiarze materialnym czy też wsparcia duchowego może dla nas samych stanowić źródło szczęścia. To czy komuś pomożemy, będzie w dużym stopniu zależało od tego w jakiej rodzinie wychowaliśmy się sami, jakie wzorce zachowań nam przekazano (bardzo ważne jest tu oddziaływanie rodziny na młodego człowieka). Jeśli dziecko rozwija się w atmosferze bezpieczeństwa, miłości i wzajemnej pomocy to w przyszłości zaowocuje to większą skłonnością do udzielenia wsparcia potrzebujących. Każda pomoc jest bezcenna, warto więc rozejrzeć się i zacząć pomagać od jednej osoby, takiej która jest najbliższej nas.

**Rozwijaj swoje zainteresowania** – posiadanie własnego hobby, rozwijanie pasji pozwala oderwać się od rzeczywistości, poprawia nasze samopoczucie, a także rozwija nas samych i daje poczucie satysfakcji.

**Dbaj o relacje z innymi ludźmi** – utrzymywanie pozytywnych relacji z drugim człowiekiem jest jednym z ważniejszych warunków dla rozwoju zdrowia psychicznego. Ważne jest rozwijanie umiejętności komunikacji, asertywności i empatii. Utrzymywanie właściwych relacji z bliskimi przyczynia się do rozładowywania negatywnych emocji, przedyskutowania ważnych problemów. Rozmowa z drugim człowiekiem pozwala dostrzec też inne sposoby spojrzenia na problemy. Posiadanie przyjaciół, osób życzliwych gwarantuje wsparcie, tak często nam potrzebne w trudnych dla nas sytuacjach.

**Pamiętajmy, że człowiek optymistycznie nastawiony do życia jest bardziej szczęśliwy.** Optymista cieszy się życiem, dostrzega zalety, a nie wady. Przez to, że nie narzeka, jest częściej uśmiechnięty, przyciąga do siebie innych ludzi, jest też bardziej lubiany. Sztuka czerpania radości z życia i budowania poczucia szczęścia a poprzez to, także dbania o własne zdrowie psychiczne polega na tym, aby mieć świadomość bycia z drugą osobą w relacji tu i teraz ( również rodzic – dziecko ). A to oznacza odnajdywanie radości w codziennych, małych rzeczach oraz upatrywania sensu we wszystkim co nas spotyka. Nawet nudne zadania czy codzienne obowiązki mogą stać się okazją do przekazania uśmiechu czy dawania sobie

„ głąsków ”czyli codziennej porcji pochwał, przytulanek, uścisków, komplementów itp. bez których bardzo trudno zachować dobry nastrój i zdrowie psychiczne.

Nie każda relacja z drugim człowiekiem przynosi nam pozytywne doświadczenia, warto więc podtrzymywać i inwestować w takie kontakty, które przyczyniają się do naszego dobrego samopoczucia. W związku z tym dbajmy o naszych przyjaciół i bliskich, poprzez pamięć o nich, drobne gesty. Tak niewiele potrzeba by sprawić drugiemu człowiekowi przyjemność, małą radość, wesprzeć go w czymś, podnieść na duchu. Pamiętajmy o tym, że nasze pozytywne gesty i słowa na pewno do nas powrócą.

W artykule wykorzystano materiał opracowany przez:

Psycholog - mgr Katarzynę Wiśniewską

Psycholog – mgr Lenę Brożynę

Zawstydzenie, brak wiary w siebie, pochylona głowa, [smutek](#), porównywanie się z innymi, ciągle niezadowolenie z siebie,

krytykowanie własnej osoby, a być może również i innych. To pierwsze widoczne objawy niskiej samooceny. Zgodnie z definicją, [samooce](#) to ocena własnej wartości.

## Cechy osoby o niskiej samoocenie

Niskiej samooceny nie wolno mylić z wyrażaniem krytyki na swój temat lub przyznaniem się do jakiejś swojej słabości. **Osoba o niskiej samoocenie** ma tendencję do uogólniania: „Jestem do niczego”, „Nic mi nie wychodzi”, „Nikt mnie nie lubi” itp. Przywiązywanie uwagi do cudzych opinii jest czymś destrukcyjnym, mającym wpływ na całe życie. Tkwi głęboko w człowieku i ujawnia się raz po raz, oddziałując na myślenie i światopogląd. Potrafi zniekształcić związki i relacje międzyludzkie. **Brak wiary w siebie** i swoje możliwości sprawia, że człowiek osiąga znacznie mniej niż mógłby, gdyby uwierzył w swoją siłę. Niska samoocena obniża jakość życia.

Do najpopularniejszych cech niskiej samooceny zaliczane są:

- nadmierna samokrytyka,
- nadmierne wymagania wobec siebie (często nierealistyczne),
- brak pewności siebie,
- uzależnienie własnej samooceny od oceny innych,
- poczucie bezwartościowości,
- nieumiejętność określania swoich potrzeb,
- brak poczucia bezpieczeństwa i akceptacji,
- trudność w podejmowaniu decyzji,
- trudności z nawiązywaniem kontaktów i tworzeniem związków,
- nieufność,
- ciągle opiekowanie się innymi, a zaniedbywanie siebie.

## Co czują osoby o niskiej samoocenie?

Odczucia osób zakompleksionych, to:

- [samotność](#) i odizolowanie,
- ogromny smutek,
- niekompetentność i niezdolność w wielu dziedzinach życia,
- nastrój samobójczy,
- przytłaczające [poczucie winy](#),
- wstyd.

# Niska samoocena

**Natalia, 16 lat: Moim największym problemem jest niska samoocena. Mimo iż mam przyjaciół, chłopaka itp. to uważam, że wszyscy są lepsi ode mnie. Widzę w sobie same wady, nie dostrzegam zalet i nie umiem sobie z tym poradzić...**

Niska samoocena i nadmierny samokrytycyzm dość często występują wśród dojrzewającej młodzieży. Na ogół jest to stan przejściowy. Osoby dotknięte niską samooceną cechuje często duża [nieśmiałość](#) a co za tym idzie zaburzenia w relacjach społecznych. W przeważającej części wypadków, w trakcie procesu dojrzewania emocjonalnego, niska samoocena i skłonność do nadmiernego krytykowania własnej osoby zanika. Jednak zdarzają się osoby, które nie potrafią sobie z tym poradzić a problem niskiej samooceny rzutuje negatywnie na ich dalsze życie. W skrajnych przypadkach pojawiają się także [myśli samobójcze](#) i skłonność do [samookaleczeń](#).

## Jakie są przyczyny niskiej samooceny?

Niska samoocena może w swej genezie mieć kilka przyczyn. Zaliczyć do nich możemy między innymi negatywne doświadczenia z przeszłości, kiedy to nasz wygląd, postępowanie lub zachowanie, zostało nadmiernie skrytykowane lub doświadczyliśmy przemocy fizycznej lub psychicznej ze strony rodziny, środowiska lub rówieśników.

Niewiele osób zdaje sobie z tego sprawę, ale niska samoocena może dotyczyć także osób, które są powszechnie postrzegane przez środowisko jako osoby sukcesu. W świetle wielu badań naukowych i testów psychologicznych, osoby nadmiernie ambitne lub takie, które żyją pod nieustanną presją odnoszenia sukcesów, mają zachwiane postrzeganie własnej osoby – nie dostrzegają własnych zalet i zbyt wiele od siebie wymagają. Typowym przykładem są tutaj osoby, mające nadmiernie ambitnych rodziców, którzy zbyt wiele wymagają od własnych dzieci, lub takich, którzy swoimi wymaganiami rekompensują swoje porażki życiowe lub własne, niespełnione ambicje.

## Jak pokonać niską samoocenę?

Jak zatem pokonać niską samoocenę? Po pierwsze, musimy znaleźć jej genezę, odkryć z czego ona wynika – czy jest to nasz wygląd, negatywne doświadczenie z przeszłości czy też brak wiary we własne możliwości. Aby niska samoocena ulega poprawie, koniecznie musimy zaakceptować siebie takich, jakimi jesteśmy i uświadomić sobie, że nie na wszystko mamy wpływ a już tym bardziej na to, co zrobią inni ludzie. Często, postrzegamy innych poprzez pryzmat naszych oczekiwań co do ich zachowania względem nas samych.