

PASAULINĖ PSICHIKOS SVEIKATOS DIENA



Labas!

Spalio 10 dieną kasmet minime Pasaulinę psichikos sveikatos dieną. Ši diena mums primena, kokia svarbi yra ne tik fizinė, bet ir psichinė sveikata. Taip pat ši diena leidžia stabtelėti ir pasirūpinti tuo, ką dažnai pamirštame – savimi, savo emocijomis ir dvasine savijauta.

Jei norime turėti sveiką kūną – mes sportuojame ir sveikai maitinamės. Jei norime sveikų dantų – rūpinamės jų higiena, profilaktine patikra. O kaip su psichikos sveikata ir emocijomis gerove? Jei norime sėkmingiau įveikti gyvenimo sunkumus ir džiaugtis gyvenimo pilnatve, turime kasdien skirti laiko ir energijos savo psichikos sveikatai: pasirūpinti savo jausmais, emociniais poreikiais, padovanoti sau ramybės ir atsipalaidavimo akimirklų.

Pradėkime nuo mažų dalykų.

Numatykite dienoje konkretų laiką ir būdą, kaip **pasirūpinsime savo emocine gerove**. Tai gali būti atviras nuoširdus pokalbis su draugu, pozityviai nuteikiančio filmo peržiūra su šeima, seno hobiaus prisiminimas ar atsipalaidavimo pratimas prieš miegą.



Pailsėkime. Skirkime 8 – 10 valandas miegui. Pakankamai pamiegojęs ir pailsėjęs žmogus būna ne tik darbingesnis bet ir laimingesnis.



Judėkime. Ne paslaptis, kad sportas išjudina ne tik kūną, bet ir nuotaiką. Visai nesvarbu, kokią sporto šaką pasirinksite: bėgiojimą, plaukimą ar krepšinį. Sportuojant organizmas atsipalaiduoja, protinė veikla pakeičiama fizine – tokiu būdu smegenys gali pailsėti.

Pradėkime nuo mažų dalykų.

Pasikalbėkime su artimu žmogumi.

Problemos atrodo ne tokios didelės, kai pasidalini su kitu.



Maitinkimės sveikiau. Pilnavertis maistas gali padėti jaustis geriau. Venkime pusfabrikačių, geriau pasirinkime šviežius, natūralius, niekaip neapdorotus produktus ir gaminkime patys namuose. Į maisto gaminimo procesą galima įtraukti kitus šeimos narius ir paversti tai mažu šeimos ritualu!



Atsipalaiduokime. Prieš miegą galima išsimaudyti karštoje vonioje. Taip pat stresą mažina meditacija, joga, kvėpavimo pratimai.



AR ŽINOJAI?

Ar teko išgirsti, kad į telefoną galima parsisiųsti programėles, kuriose galite rasti įvairias atsipalaidavimo praktikas?

Ramu



Atsipūsk



Piku



Pauzė



VAIZO ĮRAŠAS

Kviečiame pažiūrėti filmuką apie psichinės sveikatos svarbą!



MĖNESIO KNYGA

