

ВАЖЛИВІСТЬ МІЦНОГО ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В СУЧАСНИХ УМОВАХ

Україна переживає надзвичайно важкі часи. Попередні дослідження і гіркий досвід інших країн, що постраждали від збройних конфліктів показує: щонайменше кожна 5 людина буде мати негативні наслідки для психічного здоров'я, а кожна десята відчує ці наслідки на рівні середньої тяжкості або важкої хвороби. Навіть на тих, хто зміг стійко перенести перші місяці війни, чекає ментальне виснаження, адже звикання до постійного перебування в умовах війни та стресу також може мати негативний вплив на психічне здоров'я.

Зростанню захворюваності на психічні розлади сприяють інформаційні перевантаження, соціально-політичні й економічні потрясіння в країні, а провідниками захворювань психічної сфери є стреси. Життя сьогодні переповнене стресовими ситуаціями, і якщо людина має недостатньо стійку психіку – це загрожує депресією, тривожними розладами, суїцидами.

Варто пам'ятати, що психічне здоров'я – це рівень психологічного благополуччя, який визначається не тільки відсутністю психічних захворювань, а й рядом соціально-економічних, біологічних і тих, що відносяться до навколишнього середовища, факторів. Це можливість реалізації здібностей людини, продуктивної роботи, можливість протистояти звичайним життєвим стресовим факторам та ситуаціям. Психічне здоров'я є основою благополуччя людини й ефективного функціонування спільноти.

Науковці та спеціалісти, які займаються збереженням психічного здоров'я, сформуvalи п'ять головних порад, що допоможуть поліпшити психічне здоров'я та самопочуття.

1. Позитивне спілкування з іншими людьми.

Гармонійні відносини з оточенням важливі для психічного здоров'я людини, адже вони допомагають розвинути почуття приналежності до групи, дають можливість поділитися позитивним досвідом з іншими, відчувати емоційну підтримку при необхідності. Спілкування з друзями, членами родини, колегами, однодумцями сприяє покращенню та зміцненню психологічного стану. Обмін думками, життєвим досвідом, взаємна підтримка – усе це допомагає відчувати себе в тонусі та зберігати життєві сили.

2. Фізична активність.

Регулярна фізична активність пов'язана з нижчим рівнем проявів депресії і тривожності у всіх вікових групах, підвищенням самооцінки та гарним настроєм. Фізична активність не обов'язково має бути у вигляді інтенсивних тренувань – прогулянки та перебування на свіжому повітрі, піша хода навіть на невеликі дистанції будуть набагато кориснішими, ніж перебування вдома. Під час прогулянки відбувається емоційне перемикавання, знижується рівень гормону стресу (кортизолу), і внаслідок цього ми відчуваємо піднесення та отримуємо більше задоволення від життя. Прогулянку варто робити за півтори-дві години до сну, щоби покращити його якість та почуватися більш розслаблено.

3. Постійне самовдосконалення.

Дослідження показують, що набуття нових навичок поліпшує психічний стан завдяки активації роботи головного мозку, покращує пам'ять та концентрацію уваги, сприяє підвищенню впевненості в собі через розвиток цілеспрямованості. Навіть якщо ви відчуваєте, що у вас недостатньо часу або немає потреби вивчати щось нове, є багато різних способів додати нові знання у своє життя. Наприклад, можна спробувати кулінарні інновації, готувати щось нове та корисне, удосконалити свої вміння у побутових потребах або спробувати нові види діяльності (вивчення іноземних мов, займатися новим видом спорту, вчитися малювати).

4. Допомога іншим.

Науковці виявили, що такі особистісні якості, як доброта й щедрість, проорокують позитивні емоції, сприяють закріпленню почуття власної важливості та необхідності. Незначні добрі справи кожен з нас, напевно, робить щодня. Важливо акцентувати на цьому увагу не тієї людини, якій ви допомагаєте, а свою власну. Свої добрі справи будуть «тішити» душу та покращувати психічне самопочуття. Почуття психічної гармонії супроводжується підвищенням рівня нейромедіаторів (серотоніну, дофаміну та ендорфіну). Також, коли ми робимо добрі справи, у нас збільшуються самооцінка, рівень емпатії та співчуття, покращується настрій. Це знижує артеріальний тиск і рівень кортизолу.

5. Уважне ставлення до своїх думок, емоцій та поведінки.

Власна «психічна гігієна» є запорукою стабільності та міцності психічного стану.

Необхідно прислухатися до своїх тілесних та духовних потреб, оберігати себе та близьких людей, вірити у краще майбутнє.