



Як покращити психічне здоров'я

У порівнянні з іншими країнами, в Україні зареєстрували особливо високий рівень депресії. Про це стверджують у Центрі громадського здоров'я. Кажуть: в Україні кожен восьмий дорослий (12,4%) повідомив про симптоми, що відповідають клінічному діагнозу депресії.

Психічне здоров'я є основою благополуччя людини й ефективного функціонування спільноти. Тож рекомендуємо Вам п'ять порад, які допоможуть поліпшити психічне здоров'я та самопочуття:

1. Спілкуйтеся з іншими людьми.

Добрі відносини з оточенням важливі для вашого психічного здоров'я, адже вони допомагають розвинути почуття приналежності до групи, дають можливість поділитися позитивним досвідом з іншими та відчути емоційну підтримку. Спілкуйтеся з друзями, сім'єю, колегами, однодумцями. Обмінюйтеся думками, підтримуйте одне одного – усе це допомагає відчувати себе в тонусі та зберігати життєві сили.

2. Будьте фізично активними.

Регулярна фізична активність пов'язана з нижчим рівнем депресії й тривожності у всіх вікових групах, підвищенням самооцінки та гарним настроєм. Це не обов'язково має бути інтенсивне тренування – можна просто прогулятися на свіжому повітрі в колі друзів чи сім'ї. Під час прогулянки знижується рівень гормону стресу (кортизолу), і внаслідок цього ми відчуваємо піднесення та отримуємо більше задоволення від життя. Прогулянку можна робити за півтори-дві години до сну, щоб покращити його якість та почуватися більш розслаблено.

3. Продовжуйте вчитися

Дослідження показують, що освоєння нових навичок поліпшує психічний стан завдяки 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, ви можете спробувати: готувати щось нове та корисне, удосконалити свої вміння (поліпшити навички презентації, фотографії, полагодити зламаний велосипед) або спробувати нові види діяльності (займатися новим видом спорту, вчитися малювати).

4. Допомагайте іншим

Науковці виявили, що доброта й щедрість можуть допомогти поліпшити ваш психічний стан завдяки створенню позитивних емоцій та відчуття важливості. Невеликі добрі справи для інших людей або волонтерство сприяють підвищенню рівня нейромедіаторів, як-от серотонін, дофамін та ендорфін. Також, коли ми робимо добрі справи, у нас збільшуються самооцінка, рівень емпатії та співчуття, покращується настрій.

5. Уважно ставтеся до своїх думок, емоцій та поведінки

Усвідомлення допомагає краще розуміти власні думки та емоції, тривогу чи переживання, поліпшити ставлення до життя й підхід до розв'язання проблем. Намагайтеся дослухатися до свого тіла, бажань та процесів свого внутрішнього світу, адже це підвищує здатність планувати діяльність, позитивно ставитися до себе і, як наслідок, — мати високий рівень емпатії та самоприйняття.