



Ako byť psychicky zdravý

Byť psychicky zdravý znamená starať sa o svoju psychickú pohodu vedome každý deň. Psychická pohoda nie je cieľ, ale proces. Každý deň máme možnosť urobiť niečo menšie pre seba, a tieto malé kroky vedú k veľkým zmenám.

Psychické zdravie je dynamický stav, ktorý zahŕňa dobré návyky, schopnosť zvládať stres, efektívne pracovať, udržiavať si zdravé vzťahy a tešiť sa zo života. Psychické zdravie nie je nepretržité šťastie, ale skôr schopnosť vyrovnávať sa s výzvami a stresormi.

Ak máte pocit, že vaše problémy sú nad rámec vašich možností, tak vyhľadať pomoc psychiatra, psychológa či psychoterapeuta nie je hanba, ani znak slabosti, ale prejav odvahy, sily a zodpovednosti. Prevencia je základ: starostlivosť o duševné zdravie by nemala byť len reakciou na problémy, ale každodennou rutinou. Telo a psychika sú úzko prepojené: kvalitný spánok, hydratácia, zdravá strava a pravidelná fyzická aktivita majú priamy vplyv na psychickú pohodu.



Fyzické zdravie ako základ

Psychické zdravie je položené na pevných fyzických základoch. Každý z nás disponuje možnosťami, ako zapracovať na svojej fyzickej kondícii, stačí si vybrať obľúbenú športovú aktivitu a zotrvať pri nej. Týmto si vytvoríte pravidelný pohybový program, ktorý bude priamo zlepšovať vaše psychické zdravie a vystužovať vašu psychickú odolnosť. Medzi základné piliere dobrého fyzického zdravia patria:

- Dostatok spánku.** Kvalitný a pravidelný spánok je základom psychického zdravia. Snažte sa ísť spať a vstávať v rovnakom čase a obmedzte používanie televíznych, počítačových či mobilných obrazoviek pred spaním. Sedem až 9 hodín regeneračného spánku predstavuje základ pre komplexnú obnovu celého organizmu.
- Hydratácia.** Je dôležité prijímať primerané množstvo tekutín podľa vašej hmotnosti, veku, charakteru práce, pohybovej záťaže a životného štýlu.
- Zdravá strava.** Dôležitá je pravidelná, vyvážená strava, bohatá na čerstvú zeleninu a ovocie, s dostatkem bielkovín, vlákniny a omega-3 mastných kyselín. Vyhýbajte sa nadmernému príjmu cukru a konzumácii spracovaných potravín.
- Správne dýchanie.** Nezadržiavajte dýchanie. Počas dňa využívajte hlboké dýchanie, pri ktorom sa sústreďte na dychové cvičenia a vnímajte prítomné momenty.
- Pohyb.** Pravidelná fyzická aktivita (chôdza, beh, bicyklovanie, joga) pomáha vášmu telu a mysli vo všetkých dimenziách. Šport vám umožní lepšie zvládať stres a zlepšiť vám náladu. Vytvorte si pravidelný pohybový program, ktorý budete praktizovať dva až štyrikrát týždenne v strednej intenzite a v trvaní aspoň 30 minút.
- Absencia škodlivých látok.** Vyhňte sa alkoholu a iným drogám, pretože zhoršujú psychické a fyzické zdravie, a to najmä pri častom a dlhodobom požívaní.





Ako byť psychicky zdravý



Starostlivosť o myseľ a emócie

Komponenty systému psychického zdravia fungujú dobre vtedy, keď im rozumieme a cieľavedome ich rozvíjame v čase. Pravidelná starostlivosť o myseľ a emočný systém zvyšuje spokojnosť s vlastným životom a podporuje rezilienciu, teda psychickú odolnosť.

Odporúčame vám aplikovať nasledujúce techniky:

1. **Budujte si sebaúctu:** Pestujte si zdravý a láskavý prístup k sebe samému.
2. **Vyjadrite vďačnosť:** Pravidelne sa zamerajte na to, za čo ste vo svojom živote vďační. Pomáha to precítiť spokojnosť.
3. **Akceptujte svoje pocity:** Naučte sa akceptovať a nesúdiť svoje emócie, aj tie negatívne (smútok, strach, hnev). Pocity sú normálnou súčasťou života, nie prejavom slabosti.
4. **Pestujte všímavosť a vnímajte prítomnosť:** Namiesto neustáleho premýšľania o minulosti alebo obáv z budúcnosti sa sústreďte na prítomný okamih. Skúste meditáciu alebo jednoduché dychové cvičenia.
5. **Hovorte o sebe:** Hovorte o tom, čo vás trápi, čoho sa bojíte, čo si vyčítate, o svojich smútkoch, ale aj o radoostiach a úspechoch. Zdieľaná radosť je dvojnásobná, zdieľaná starosť či bolesť je polovičná.
6. **Stanovte si realistické ciele:** Oceňujte aj malé pokroky, vyhnite sa perfekcionizmu.
7. **Obmedzte sociálne siete:** Porovnávanie sa s inými môže znižovať sebavedomie. Každý človek má iný príbeh, iné silné stránky a iné obmedzenia.
8. **Kultivujte svoje koníčky:** Venujte sa príjemným činnostiam a koníčkum, ktoré vás obohacujú a zvyšujú pocit naplnenia.
9. **Oddychujte a uvoľnite sa:** Naučte sa oddychovať a hľadajte veci a činnosti, ktoré vám prinášajú radosť a relax. Doprajte si pravidelné chvíle oddychu bez výčitek.
10. **Pracujte so stresom:** Naučte sa rozlišovať, čo viete ovplyvniť a čo nie. Skúste relaxačné techniky, ku ktorým patrí:
 - **Hlboké dýchanie:** napríklad, 4 sekundy nádych – 4 sekundy zadržanie dychu – 6 sekúnd výdych.
 - **Meditácia:** cielená relaxácia v trvaní aspoň 5 minút denne.
 - **Písanie denníka:** pomáha získať nadhľad.





Ako byť psychicky zdravý



Sociálne vzťahy

Budovanie sociálnych väzieb v blízkych a vzdialenejších sociálnych kruhoch generuje pozitívny vplyv na rozvoj psychického zdravia, zvyšuje stupeň životnej spokojnosti a pomáha získať pocit spolupatričnosti. Rovnako týmto dochádza k naplneniu potreby príslušnosti, teda potreby jednotlivca patriť do určitej sociálnej skupiny a byť súčasťou kolektívu. Existuje viacero spôsobov, ako môžete začať budovať nové či upevňovať už existujúce sociálne prepojenia:

1. **Budujte zdravé vzťahy:** Obklopte sa pozitívnou energiou, rodinou a priateľmi, ktorí sú vám oporou a ktorým dôverujete a v prítomnosti ktorých sa cítite dobre.
2. **Stretávajte sa s priateľmi:** Sympatia, náklonnosť, kamarátstvo, priateľstvo a láska sú zdrojom opory a radosti.
3. **Stanovte si zdravé hranice:** Naučte sa povedať „nie“ vtedy, keď je to potrebné. Tak sa vyhnete vyčerpaniu a budete chrániť svoju energiu. Rovnako si uvedomte svoje limity a neprekračujte ich.
4. **Vyrozprávajte sa:** Zdieľajte svoje pocity, radosti a starosti s niekým, komu dôverujete (priateľ, rodina, psychiater, psychológ, psychoterapeut).
5. **Vyhľadajte komunity:** Integrujte sa do skupín ľudí s podobnými záujmami, hodnotami či životnými skúsenosťami.
6. **Pomáhajte druhým:** Dobrovoľníctvo alebo jednoduchá pomoc druhým prináša pocity zmyslu, zadostučinenia, spojenia a spokojnosti. Snažte sa pomáhať tam, kde je to potrebné a kde sa to dá, vždy však v rámci svojich možností.



Osobnostný rozvoj

Osobnostný rozvoj je celoživotný systém návykov a vnútorných postojov, ktoré prispievajú k budovaniu psychického zdravia, odolnosti a vyrovnanosti:

1. **Žite tu a teraz:** Minulosť bola dávno a budúcnosť ešte len vytvárate. Jediná realita je práve tu a teraz.
2. **Buďte k sebe láskavi:** Vnútorný dialóg ovplyvňuje vaše sebahodnotenie.
3. **Prijmite sami seba:** Spoznávajte sami seba, svoje silné i slabé stránky.
4. **Dajte priestor radosti:** Robte veci, ktoré vás bavia: čítanie, počúvanie hudby, pobyt v prírode, tvorenie. Smiech a humor sú liečivé.
5. **Trávte čas v prírode:** Chodte von, aj keď len na pár minút. Pobyt v prírode preukázateľne zlepšuje psychickú pohodu.

