

Советы по улучшению психического здоровья



Уход за телом является мощным первым шагом на пути к хорошему умственному и эмоциональному здоровью. Ум и тело связаны между собой. Когда вы улучшаете свое физическое здоровье, то автоматически укрепляете умственное и эмоциональное благополучие. Для того, чтобы сохранить и укрепить психическое и эмоциональное здоровье, важно также обратить внимание на собственные потребности и чувства.

Физическое здоровье связано с психическим и эмоциональным здоровьем

Например, физические упражнения не только укрепляют сердце и легкие, но также способствуют образованию эндорфинов - мощных химических веществ, которые поднимают настроение. То, чем вы занимаетесь ежедневно, прямо влияет на то, как вы себя чувствуете физически и эмоционально.

- Побольше отдыхайте. Чтобы иметь хорошее психическое и эмоциональное здоровье, очень важно заботиться о своем теле. Это включает в себя получение достаточного количества сна. Большинство людей нуждаются в 7-8 часах сна каждую ночь.
- Узнавайте как можно больше о здоровом питании. Питаться здорово сложно, это и не всегда легко реализовать на практике. Но чем больше вы узнаете о том, что вы едите, и как это влияет на вашу энергию и настроение, тем сознательнее вы подходите к своему питанию.
- Упражнения для снятия стресса и поднятия настроения. Упражнения - мощное противоядие от стресса, тревоги и депрессии. Задумайтесь о

мелочах, чтобы добавить активности в свою жизнь. Поднимайтесь по лестнице вместо лифта или ходите на короткие прогулки ежедневно. Для получения большинства психических преимуществ необходимо 30 минут или более физической активности в день.

- Получайте дозу солнечного света каждый день. Солнечный свет поднимает настроение, поэтому старайтесь побывать по крайней мере 10-15 минут на солнышке в день. Это может быть сделано во время тренировок, садоводства и прогулок.

Улучшение психического и эмоционального здоровья

- Практика самодисциплины. Самообладание помогает преодолеть отчаяние, беспомощность и негативные мысли.
- Открыть для себя что-то новое. Думайте об этом как об "интеллектуальной конфете". Попробуйте посетить музей, начните учить новый язык, или просто путешествуйте больше.
- Наслаждайтесь красотой природы или искусства. Исследования показывают, что просто прогуливаясь по саду, можно понизить кровяное давление и уменьшить стресс. То же самое справедливо и для прогулок в парке или похода в художественную галерею. А ведь еще есть возможность любоваться красивой архитектурой или сидеть на пляже на закате...
- Управляйте уровнем стресса. Стресс имеет тяжелые последствия для психического и эмоционального здоровья, поэтому очень важно держать его под контролем. Хотя стресса нельзя, да и не нужно, избегать полностью, различные методы управления стрессом помогут вам прийти в равновесие.
- Боремся с психическим беспокойством.

Все люди разные, не все советы будут одинаково полезными для всех людей. Некоторые люди чувствуют себя лучше, расслабляясь и не спеша, другие нуждаются в активности. Важно найти деятельность, которая вам по душе.