Jak dbać o zdrowie psychiczne kazdego dnia?

 **1.Śmiej się** - pozytywne nastawienie do świata, do innych ludzi sprawia że, mózg zaczyna radzić sobie lepiej nawet z trudnymi sytuacjami.

**2. Ruszaj się** - aktywność fizyczna zmniejsza poziom stresu i sprawia, ze nasze samopoczucie jest znacznie lepsze, pozwala na wyładowanie negatywnych emocji.

**3. Odpoczywaj-** długotrwały brak odpoczynku osłabia odporność organizmu, a skutkiem tego jest wyczerpanie i zwiększenie ryzyka wystąpienia licznych chorób. Powinniśmy zapewniać sobie odpowiednią ilość snu oraz inne sposoby wypoczynku i relaksu, co zapewni nam równowagę psychiczną.

 **4. Korzystaj ze światła słonecznego** - przy braku światła naturalnego wzrasta poziom melatoniny w naszym organizmie, co może powodować senność, obniżenie koncentracji uwagi i uczucie przygnębienia.

 **5. Rozwijaj swoje zainteresowania** - rozwijanie pasji pozwala oderwać się od rzeczywistości, sprawia nam przyjemność, a także rozwija nas samych i daje poczucie satysfakcji.

 **6. Dbaj o relacje z innymi -** pozytywne relacje z drugim człowiekiem są podstawą funkcjonowania w społeczeństwie.. Rozmowa z drugim człowiekiem pozwala rozładowywać negatywne emocji, przedyskutować ważne problemy.

**7. Pomagaj –** pomaganie innym może stanowić źródło szczęścia dla nas samych i dawać satysfakcję.

 **8. Bądź asertywny** - stanowczo i uczciwie wyrażaj swoje uczucia, myśli i pragnienia w sposób respektujący postawy, uczucia czy prawa innych. Korzyści z bycia asertywnym to na pewno poczucie własnej wartości, pewność siebie, ,umiejętność unikania i rozwiązywania konfliktów.

To tylko zły dzien, czy juz choroba?

**Depresja** jest jedną z najczęstszych chorób na świecie, dotyka ludzi w każdym wieku, ale… Jest to termin często nadużywany. Mówimy tak na zwykłe przygnębienie, jesienny brak energii, ale tak naprawdę to naturalne reakcje naszego organizmu­­­­. Jak więc odróżnić depresję od zwykłego smutku?

-smutek zwykle jest krótkotrwały i trwa kilka lub kilkanaście godzin, podczas gdy chorobowe obniżenie [nastroju](https://pl.wikipedia.org/wiki/Nastr%C3%B3j) może utrzymywać się przez wiele tygodni lub miesięcy

– występuje niemożność radości – chory nie cieszy się nawet z rzeczy, które zwykle sprawiały mu przyjemność

-chorobie często towarzyszą :[bezsenność](https://pl.wikipedia.org/wiki/Bezsenno%C5%9B%C4%87) lub [nadmierna senność](https://pl.wikipedia.org/wiki/Hipersomnia), obniżenie [napędu](https://pl.wikipedia.org/wiki/Nap%C4%99d_psychoruchowy), utrata [apetytu](https://pl.wikipedia.org/wiki/Apetyt), rzadziej wzmożenie apetytu, [poczucie winy](https://pl.wikipedia.org/wiki/Poczucie_winy), nadmiarowy, nieuzasadniony [pesymizm](https://pl.wikipedia.org/wiki/Pesymizm), niskie poczucie własnej wartości, napady lęku

- pojawiają się myśli samobójcze

Czego nie robić i jak pomóc osobie z depresja?

 Wsparcie bliskich, zwłaszcza w chorobie jest istotne i ważne. Chcąc je okazać należy być jednak taktownym, gdyż często konieczność przyjęcia pomocy jest przez chorego traktowana jak przyznanie się do słabości. A zatem jak wspierać?

* Nie naciskać i nie zmuszać do przyjęcia pomocy, ale nie zostawiać chorego samego sobie
* NIE należy chorego „ożywiać” i uszczęśliwiać na siłę,
* Nie kierować się tym czego sami byśmy chcieli w jego sytuacji, lepiej zapytać czego potrzebuje
* Być – nasza obecność jest postrzegana jako zainteresowanie i często jest najlepszą pomocą
* Nie mówmy „to nic takiego”, „weź się za siebie”, „przesadzasz”, **„**ja też źle się czuję”, „każdy tak czasami ma” – takie słowa wcale nie są pocieszeniem, a są odbierane jako lekceważenie.

