

10 października - Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego



Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie to "Pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka. Zdrowie obejmuje zasoby osobiste i społeczne oraz możliwości fizyczne, a nie jest tylko brakiem - obiektywnie istniejącej - choroby, czy niepełnosprawności."

Oznacza to, że w kwestiach zdrowia nie mamy jedynie koncentrować się na chorobach i próbach ich zwalczania, ale powinniśmy zwłaszcza koncentrować się na samym zdrowiu, na jego wzmacnianiu.

Pojawia się zatem bardzo duża rola prewencji - zapobiegania chorobom. Jeżeli chcemy być zdrowi, to drogą do tego celu nie jest jedynie pójście do lekarza wtedy, gdy jesteśmy chorzy, aby ten pomógł nam zwalczyć chorobę (ponieważ jest to skupianie się jedynie na chorobach), ale powinniśmy koncentrować się także na samym zdrowiu. Wzmacniać je przez odpowiedni tryb życia (np. odpowiednie żywienie, ruch fizyczny), sposób myślenia i właściwe radzenie sobie z naszymi emocjami, bo choć emocji nie widać, widać ich skutki – w postaci atakujących nas chorób. Na przykład: długotrwały stres wpływa negatywnie na pamięć i dokładność. Żyjąc w stałym napięciu, łatwiej się męczymy i możemy wpaść w depresję oraz zwiększyć ryzyko wystąpienia chorób układu krążenia i cukrzycy. Stres jest przyczyną powstawania chorób serca, a także chorób układu



pokarmowego, w tym zapalenia błony śluzowej żołądka, wrzodów żołądka i dwunastnicy, wrzodziejącego zapalenia jelita grubego i zespołu jelita drażliwego oraz do zmian stanu psychicznego (bezsenna, bóle głowy, drażliwość, zmiany osobowości).

Martwienie się lub obsesyjnie myślenie o danej kwestii prowadzi do problemów takich jak wymioty, biegunka, problemy żołądkowe. Te ostatnie są szczególnie odczuwalne, bo gdy się zadręczamy, kładziemy duży nacisk na mięśnie w żołądku, co z kolei wpływa na ucisk brzucha. Pojawiają się zaburzenia odżywiania takie jak zgaga, nadkwaśność i brak apetytu lub odwrotnie



– zajadanie stresu (bardzo często niezdrowym) jedzeniem. Stan, w którym ciągle jesteśmy przejęci, załamani i zdołowani może wywołać objawy zespołu jelita drażliwego. Nadmiar niepokojących myśli można powiązać z bólem w klatce piersiowej, wysokim ciśnieniem krwi, osłabioną odpornością i przedwczesnym starzeniem. Nadmierne zmartwienia zakłócają spokój, przez co trudniej cieszyć się zdrowym i głębokim snem, a łatwiej zachorować na bezsenność, która bardzo utrudnia codzienne funkcjonowanie.

Jednym ze sposobów na ujście złych emocji jest - płacz. Warto czasem wypuścić kilka łez, by poczuć ulgę i zmniejszyć podatność na napięcia, osłabienie odporności, pogorszenie pamięci i problemy z trawieniem. We łzach stwierdzono obecność hormonów stresu i neuroprzekaźników związanych ze stresem. Ulgę psychiczną może też przynieść zmniejszanie napięć mięśniowych.

Gdy przeżywamy stres, napinamy przeponę i spływamy oddech, ale świadome jego pogłębienie sprawi, że jakaś porcja stresu minie. Krótkotrwałe odprężenie mięśni przynosi masaż, sauna, spacer, wyteżona praca fizyczna i ćwiczenia rozluźniające. Ważny jest też odpoczynek psychiczny: rozmowa z kimś bliskim, poświęcanie czasu swojemu hobby, ulubiona książka, pozytywny film, muzyka...