

Zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne – przyjęta w 1948 konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia określa je, jako pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka.(...) Przeważa pogląd, iż nie istnieje jedna i bezwzględnie uniwersalna definicja zdrowia psychicznego, ponieważ (według WHO) różnice kulturowe, subiektywne odczucia oraz rywalizujące ze sobą profesjonalne teorie wpływają na to, jak termin ten jest rozumiany (za: Wikipedia).

Pełny dobrostan człowieka – samo to słowo może wprowadzić dużo zamieszania. Czy jeśli w danym momencie czujesz się gorzej fizycznie, właśnie pokłóciłeś/pokłóciłaś się z przyjacielem, a w pracy czujesz się przytłoczony/przytłoczona listą zadań – znaczy to, że nie jesteś zdrowy/zdrowa psychicznie?

Najprawdopodobniej nie. Funkcjonowanie każdego z nas podlega zmianom, życie konfrontuje nas stale z nowymi zadaniami i wyzwaniami, a pomiędzy odczuwanym stanem satysfakcji i porażki jest jeszcze wiele etapów pośrednich. Kiedy więc powinieneś/powinnaś zastanowić się, czy dobrze emocjonalnie funkcjonujesz?

Zauważ:

- czy inne ważne dla Ciebie osoby dają Ci sygnały, że coś w Twoim funkcjonowaniu zmieniło się na gorsze, jest dla nich niezrozumiałe,
- przypomnij sobie czy ostatnio nie słyszysz zdań typu: „przesadzasz, jesteś nadwrażliwy/nadwrażliwa, ciągle zauważasz tylko problemy, a nie widzisz dobrych obszarów” – może tak jest, a może niewłaściwie oceniasz rzeczywistość,
- postaraj się określić, co obecnie w życiu sprawia Ci przyjemność i co robisz dla siebie – może nawet spotkanie z przyjaciółmi zaczynasz przeżywać jako zadanie do wykonania?
- pomyśl o swoim codziennym funkcjonowaniu i zastanów się, jak byś je ocenił/oceniła, gdyby tak wyglądał dzień Twojego przyjaciela/ Twojej przyjaciółki,
- posłuchaj swojego ciała, zwróć uwagę, jakie sygnały ostatnio do Ciebie wysłała – może ciągle działając nie zauważasz faktu, iż Twój organizm „jedzie na rezerwie”?
- może masz poczucie braku wpływu na rzeczywistość i sytuacja taka potęguje Twój dyskomfort albo wizja przyszłości wzbudza w Tobie lęk?
- myślisz, że nikt Cię nie rozumie, albo, że męczysz innych swoją osobą (może to Ty zaczynasz mieć problem z akceptacją siebie?)

Pamiętaj, że każdy czasami ma gorszy dzień czy „drogę pod wiatr”. Twój niepokój jest uzasadniony, jeśli odczuwane dolegliwości zaczynają być długotrwałym stanem, nie potrafisz sam się z niego wydobyć, izolujesz się od innych, bo „oni przecież i tak nie pomogą”, zaczynasz nie rozumieć samego siebie/samej siebie („przecież nigdy taki/taka nie byłem/byłam”), a obszar normalnego funkcjonowania zaczyna być zbyt trudny do realizowania.

Pomyśl, kiedy ostatnio odpoczywałeś/odpoczywałaś, kontrolowałeś/kontrolowałaś zdrowie, rozmawiałeś/rozmawiałaś z innymi o sobie?

Czy naprawdę myślisz, że przemęczenie, depresja, wypalenie zawodowe lub choroby psychosomatyczne dotyczą tylko innych?

Odczuwanie przez Ciebie dolegliwości psychicznych nie znaczy, że jesteś dziwny, słaby, inny czy nienormalny. Znaczy, że zauważasz siebie, jesteś uważny/uważna i odpowiedzialny/odpowiedzialna. Niepokojenie się swoim stanem jest dowodem na to, że jesteś dla siebie ważny/ważna. To dobrze rokujące podejście, gdyż Ty ze sobą przeżyjesz całe swoje życie.