



KAIP STIPRINTI PSICHINĘ SVEIKATĄ?

Kaip teigia Pasaulio sveikatos organizacija, psichinė sveikata yra emocinis ir dvasinis atsparumas, kuris leidžia patirti džiaugsmą ir ištvirti skausmą, nusivylimą bei liūdesį.

Psichikos sveikatos sunkumai ir sutrikimai, lygiai kaip ir fizinės sveikatos sutrikimai, – yra įprasta patirtis.

Dauguma psichikos sveikatos sunkumų ir sutrikimų patyrusių žmonių, gavę pagalbą, pasijunta geriau.

Nepaisant sunkumų ar net ilgai trunkančių psichikos sveikatos sutrikimų, galima patirti džiaugsmą, užsiimti įdomiomis veiklomis, palaikyti prasmingus santykius.



KAS YRA SUTRIKIMAS?

- **Psichikos sveikatos sutrikimai** – tai psichikos sveikatos sunkumai, trunkantys kurį laiką, sukeliantys emocinę kančią, paveikiantys mąstymą ir elgesį. Sutrikimą galima apibrėžti kaip lygmenį, kai artėjama prie negalios, – žmogus ko nors nebepajėgia atlikti, jam per sunku, sunkumų lygis daug didesnis, nei įprastai, ir tęsiasi ilgesnį laiką, žmogui reikia pagalbos iš išorės arba aplinkos pokyčių, kad jis išmoktų gyventi su savo sutrikimu arba išsivaduotų nuo jo.

KAS YRA SUNKUMAS?

- **Psichikos sveikatos sunkumai** gali pasireikšti prislėgta nuotaika, menkesniu gebėjimu susikaupti, miego ar valgymo režimo pokyčiais, dažna nuotaikų kaita, nerimu, energijos stoka, košmarais ir kitais nemaloniais potyriais. Tokios būsenos praeina, gali kartotis arba sunkėti – virsti psichikos sveikatos sutrikimais.

*DAŽNIAUSIOS BLOGOS
PSICHIKOS SVEIKATOS
FORMOS PASAULINIU MASTU
YRA NERIMAS IR DEPRESIJA.
PASAULYJE DEPRESIJA SERGA
APIE 280 MILIJONŲ ŽMONIŲ.*

NERIMAS

Nerimas yra natūrali ir prisitaikanti reakcija į stresą, glaudžiai susijusi su reakcija „kovok arba bėk“. Tai apima daugybę fizinių, psichinių ir elgesio pokyčių, kuriais siekiama susidoroti su numanomomis grėsmėmis ar pavojais. Nedidelis nerimas gali pagerinti našumą, o tai reiškia sveiką atsaką į situacijos poreikius. Jei nerimas dažnai kartojasi, jis sutrikdo fiziologinį ir psichosocialinį funkcionavimą.

Nerimas yra normali žmogaus reakcija į patiriamą stresą, tačiau užsitęsęs nerimas, ypač be aiškos priežasties, gali išprovokuoti nerimo sutrikimą.

Nerimas yra plačiai paplitęs tarp moksleivių ir studentų, darantis didelį poveikį asmenų gerovei bei akademiniam pasiekimams. Padidėjęs nerimas persiduoda į akademinę veiklą, trikdydamas susikaupimą, informacijos išsaugojimą ir darydamas įtaką bendrai mokymosi motyvacijai.



BŪDAI KAIP STIPRINTI PSICHINĘ SVEIKATĄ

Psichinę sveikatą galime stiprinti kasdien.

1. Miego režimo laikymasis. Miego sutrikimai turi įtakos ne tik sveikatos būklei apskritai, bet ir daro tiesioginį poveikį psichinei sveikatai. Kai sutrinka miegas, nėra gaminamas gyvybiškai svarbus hormonas melatoninas. Melatonino trūkumas gali prisidėti prie:

- depresijos ir atminties sutrikimų vystymosi;
- neramaus miego ir ankstyvo pabudimo;
- sumažėjusios dėmesio koncentracijos ir padidėjusio nuovargio.

Svarbu, kad miego trukmė būtų ne trumpesnė kaip 7–8 valandos. Taip pat svarbu įprasti eiti miegoti kiekvieną dieną tuo pačiu laiku.

2. Fizinis aktyvumas. Mankštos metu žmogaus smegenyse išsiskiria cheminės medžiagos, kurios leidžia jaustis gerai. Reguliarus fizinis krūvis gali padidinti žmogaus savivertę ir padėti susikaupti, geriau miegoti bei geriau jaustis.

3. Dėkingumo praktikos. Dėkingumas yra jausmas, kuris gali turėti gydomąjį poveikį. Reguliarus dėkingumo reiškimas (bet kam, net Jūsų katei ar geram orui) pagerina Jūsų nuotaiką ir savijautą. Pradžioje tam, kad susiformuotų įprotis dėkoti, galite atlikti tokį pratimą: kiekvieną vakarą, prieš eidamas (–dama) miegoti raskite praėjusioje dienoje bent 5 dalykus, už kuriuos galite padėkoti.

4. Ryšių su artimais žmonėmis palaikymas. Ryšys su artimais žmonėmis gali padėti susidoroti su stresu. Draugai, giminės ir šeima padeda jaustis mylimiems ir reikalingiems. Artimi žmonės gali pasiūlyti kitokį požiūrį į įvairius dalykus, kurie neduoda Jums ramybės. Artimieji gali Jus palaikyti sunkiu periodu ir padėti išspręsti praktines problemas. Esant įvairioms situacijoms, su jais galite pasidalinti savo jausmais. Tai ypač svarbu norint palaikyti gerą psichinę sveikatą. Kalbėjimas gali būti metodas, padedantis susidoroti su problema, kuri Jus kamuoja ilgą laiką. Tai, kad žmogus yra išklausomas, padeda jam pasijusti suprastu ir ne tokiu vienišu.

Parengė visuomenės sveikatos specialistė, vykdanči
sveikatos priežiūrą mokykloje Rasa Vaišvilė
Mob. +37067250387
el. paštas rasa.vaisvile@sveikatos-biuras.lt

LITERATŪRA

- Leontjeva K., Mikaliūkštienė A., 2004. Studentų fizinio aktyvumo poveikis emocinei būklei. Visuomenės sveikata/ Public health, 34 tomas, Nr.2, p. 88–93.
- 5 būdai kaip stiprinti psichinę sveikatą. Prieiga per internetą: <https://visuomenessveikata.lt/5-budai-kaip-stiprinti-psichine-sveikata/>
- Psichikos sveikatos stigma. Prieiga per internetą: <https://zvelkgiliau.lt/psichikos-sveikatos-stigma/>

