

Dbaj o zdrowie psychiczne w niepewnych czasach



Dwa lata pandemii, teraz wojna tuż za granicą... To doświadczenia trudne i obciążające. Każdy z tą nietypową rzeczywistością radzi sobie w swój wyjątkowy sposób.

Nie ma osoby, której w mniejszym lub większym stopniu sytuacja związana z pandemią nie dotknęła. Jej efekty i wpływ na naszą kondycję psychiczną mają swoje odzwierciedlenie w badaniach naukowych; m.in. Babicki i Mastalerz-Migas (2020) w przeprowadzonych przez siebie badaniach potwierdzili, iż pandemia odegrała znaczący wpływ na kondycję psychiczną polskiego społeczeństwa. Z badanej populacji, ok. 75% odczuwała silne objawy lękowe. Osoby te mogły być nerwowe, niespokojne, trudno im odprężyć się. Te informacje skłaniają do zastanowienia się nad tym co powinniśmy zrobić, aby odzyskać poczucie kontroli nad swoim życiem, poradzić sobie z lękiem i obawami, niepewnością otaczającą nam każdego dnia.

Zdrowie psychiczne nie jest jednoznaczne ze stanem braku chorób,

ale wydaje się ono dotyczyć ludzi dojrzałych, potrafiących wykorzystywać swój potencjał w celu dbania o siebie i swój rozwój, jak również w celu tworzenia relacji opartych na wzajemności. Osoba, którą cechuje dobre zdrowie psychiczne jest świadoma swojej wartości, zdolna do rozwoju, odpowiedzialna za swoje decyzje. Osoba taka potrafi kochać, być w bliskich relacjach z innymi oraz pracować.

Specjaliści wskazują co możemy zrobić, aby zadbać o siebie w czasach pandemii. To 3 uniwersalne rady, które ZAWSZE przyniosą pozytywny efekt:

1. Zadbać o jakość i długość snu. Dienne zapotrzebowanie osoby dorosłej na sen wynosi 7-8 godzin. Przy pracy zmianowej czas ten wydłuża się. Pracując na zmianę nocną regeneracja powinna wynosić 11 godzin, ponieważ jakość snu w ciągu dnia jest znacznie gorsza i jest on płytszy. Przed zaśnięciem nie należy korzystać z urządzeń emitujących niebieskie światło (smartfon, tablet,

telewizor).

- 2. Zdrowe odżywianie.** Odpowiednia dieta może sprzyjać walce ze stresem. Ważne są produkty bogate w kwas foliowy - ich spożywanie zmniejsza narażenie na depresję. Do tej kategorii zaliczamy szpinak, jarmuż, szczaw, brokuły, szparagi. Działanie antystresowe mają również pistacje oraz produkty bogate w magnez, np. suszone morele, gorzka czekolada. Przy pracy zmianowej warto pamiętać o zadbaniu o to, aby w diecie znalazły się orzechy włoskie, które chronią układ nerwowy przed spadkiem zdolności poznawczych. Warto również pamiętać o unikaniu używek (alkohol, narkotyki, papierosy, napoje energetyzujące). Przynoszą one złudne rozluźnienie, silnie uzależniają.
- 3. Aktywność fizyczna.** Wiele osób rezygnuje z aktywności fizycznej i to jest błąd. Regularna aktywność fizyczna dodaje energii, podnosi poziom endorfin, zmniejsza poziom

kortyzolu. Dlatego warto wybrać taką, która sprawia przyjemność i zacząć ćwiczyć. Może to być spacer, jazda na rowerze, trening na siłowni. W literaturze naukowej można przeczytać, że „... przy braku przeciwwskazań zdrowotnych regularne ćwiczenia fizyczne mogą być formą prewencji zaburzeń depresyjnych” (Saran i wsp., 2020).

A więc jeszcze raz: zachwiane poczucie bezpieczeństwa i utrzymujące się poczucie zagrożenia w kraju i na świecie destabilizują funkcjonowanie ludzi. Ważna wydaje się szczególna dbałość o własne zdrowie psychiczne, w tym o odpowiedni sen, aktywność fizyczną, dietę. Te czynniki mogą odegrać korzystną rolę w radzeniu sobie ze stresem i minimalizowaniu jego niekorzystnego wpływu.

Ten artykuł publikujemy w ramach cyklu #WsparCIE, będącego elementem współpracy pomiędzy Fundacją Solidarni Górnicy a Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie w Łęcznej.