



21 lutego to Międzynarodowy Dzień Psychologa, zatem kilka wskazówek jak zadbać o swoje zdrowie psychiczne:

- rozpoznawanie swoich stanów emocjonalnych, refleksja,
- praktykowanie wdzięczności,
- dbanie o relacje i wartościowe kontakty społeczne,
- szczerą rozmowę,
- prośenie o pomoc, wsparcie,
- kontakt z naturą,
- posiadanie hobby, zainteresowań pasji,
- zdrowe odżywianie, zbilansowana dieta,
- odpowiednie nawodnienie organizmu,
- aktywność fizyczna,
- odpowiednia ilość snu i odpoczynku.

Ważne jest także budowanie i wzmacnianie odporności psychicznej poprzez:

- poczucie sprawczości i wpływu na własne życie,
- stabilną samoocenę i wiarę we własne umiejętności,
- własną skuteczność, czyli przekonanie, że jest się w stanie zrealizować swoje plany i zamiary niezależnie od występujących trudności i barier,
- elastyczność i otwartość na zmiany,
- umiejętność adaptacji do zmieniających się warunków,
- umiejętność radzenia sobie w stresie,
- umiejętność zarządzania emocjami,
- zdrowy styl życia - zbilansowana dieta, aktywność fizyczna, odpoczynek, sen,
- dbanie o relacje i kontakty społeczne,
- posiadanie sensu życia,
- podejmowanie wyzwań, realizację planów, naukę, samodoskonalenie, rozwijanie zainteresowań, talentów i pasji,
- optymizm.

Dobrego dnia !



**"PSYCHOLOGICZNE
DROGOWSKAZY: SŁOWA,
KTÓRE POMAGAJĄ"**



Alicja Kocot
psycholog, psychoonkolog