

Τρόποι για να βελτίωση κάποιος τη ψυχική του υγεία

Ο σύγχρονος τρόπος ζωής έχει απομακρύνει τον άνθρωπο από τη φύση με αποτέλεσμα να επηρεάζει την ψυχική του υγεία.

Η ψυχική υγεία πηγάζει από τη σχέση που έχουμε χτίσει με τον εαυτό μας και αυτή η σχέση καθορίζει κάθε επόμενο βήμα και απόφασή μας.

- Κάποιος μπορεί **να εστιάσει στον εαυτό του**, υιοθετώντας συνήθειες που προάγουν τη ψυχική του υγεία, όπως είναι η γυμναστική.

Οι ειδικοί λένε πως η πρωινή γυμναστική, έστω και δέκα λεπτά με κάποιες ασκήσεις διατάσεων είναι ικανές να διώξουν το βάρος του άγχους και να βοηθήσουν καθοριστικά στη ψυχική υγεία.

Περπάτημα στη φύση, ενασχόληση με την κηπουρική και γενικά η επαφή με τη φύση με οποιοδήποτε τρόπο, αποτελεί ένα είδος ψυχοθεραπείας, που ηρεμεί το νου και το πνεύμα και προάγει τη ψυχική ισορροπία και υγεία.

- **Μάθε να απολαμβάνεις**, να δίνεις χώρο και χρόνο στον εαυτό σου, για να απολαύσεις **τις μικρές και καθημερινές απολαύσεις** που μπορείς να έχεις.
- **Διαλογισμός ή προσευχή**, τα λεπτά που αφιερώνεις καθημερινά για να διαλογιστείς ή να προσευχηθείς είναι απόλυτα σημαντικά. Ξεφορτίζουν το μυαλό και γεμίζουν τη ψυχή, εστιάζουν στο καλό που θες να εστιάσεις και έτσι μπορούν να αποτελέσουν μια συνήθεια με μεγάλη σημασία για τη ψυχική σου υγεία.
- **Γράψιμο**, να γράφεις τις σκέψεις σου καθημερινά, θα σε κάνει να νιώσεις χαρούμενος και ευγνώμων, η συνήθεια να γράφεις βοηθά στην ψυχική ισορροπία και ηρεμία.
- **Χειραγώγησε τις σκέψεις σου και κάνε την αυτοκριτική σου**, μίλα όμορφα στον εαυτό σου και προσπάθησε να οριοθετείς τις σκέψεις σου. Το μυαλό έχει τη τάση να τρέχει, να κάνει αρνητικές σκέψεις, αυτές μεταφράζονται σε συναισθήματα, σε δράση και έτσι η ζωή σου ορίζεται και αναπτύσσεται σύμφωνα με αυτές. Αν ελέγξεις και ορίσεις τις σκέψεις σου, θα έχεις θετικές επιδράσεις στη ζωή και τη ψυχική σου υγεία.

Μάθε να κάνεις μια μικρή παύση στον χρόνο και να απολαμβάνεις όλα τα μικρά και σημαντικά που μπορούν να σου δώσουν το αίσθημα της ευγνωμοσύνης και της χαράς, το φάρμακο δηλαδή για τη ψυχική σου υγεία.

Έξτρα τρόποι για να βελτιώσετε την ψυχική σας υγεία

6 Τρόποι να βελτιώσεις την ψυχική υγεία



Εμπιστεύσου
την ευτυχία σου



Αφιέρωσε χρόνο
στον εαυτό σου



Πες "όχι" όταν
το αισθάνεσαι



Εμπιστεύσου λόγια
που συνοδεύονται
από πράξεις



Επέλεξε ανθρώπους
που σου προσφέρουν
θετική ενέργεια



Αγάπα τον εαυτό σου &
σκέψου θετικά!

Όλα τα παραπάνω αποτελούν μικρά και ενδεικτικά παραδείγματα για να μπορέσει κάποιος να εστιάσει μέσα του και να εμβαθύνει, καλύπτοντας τα εσωτερικά του κενά που προκαλούν σημαντικά κόστη και συνέπειες στη ψυχική υγεία του.

Όταν αντιλαμβάνεται κανείς πως η ψυχική του υγεία πάσχει, όταν νιώθει πως η καθημερινότητα, οι ευθύνες και οι ρυθμοί έχουν αποσυντονίσει τον εσωτερικό του κόσμο και δεν μπορεί να το αντιμετωπίσει μόνος, τότε είναι η κατάλληλη στιγμή για να ζητήσει βοήθεια για τη βελτίωση της ψυχικής του υγείας.

Το πιο σημαντικό μονοπάτι της ψυχικής βελτίωσης είναι η Ψυχική υποστήριξη και καθοδήγηση από κάποιον ειδικό.

Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας, η ψυχική υγεία δεν προϋποθέτει μόνο την απουσία κάποιας ψυχικής διαταραχής αλλά ορίζεται ως κατάσταση συναισθηματικής ευεξίας, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται με άνεση μέσα στην κοινότητα και να ικανοποιείται από τα προσωπικά του χαρακτηριστικά επιτεύγματα.