

Mentális egészség

A mentális egészség a WHO meghatározása szerint „a jóllét olyan foka, amelyen az egyén megvalósítja képességeit, meg tud küzdeni az élet mindennapos nehézségeivel, eredménnyel és gyümölcsözően képes dolgozni, valamint hozzá tud járulni saját közösségéhez”.

Az elmúlt hetek komoly próbatételt jelentettek mindannyiunk életében. A különböző szabályok betartása, a kijárási korlátozás, a személyes találkozók elmaradása, megváltozott munkakörülmények, megváltozott anyagi biztonság mind-mind komoly hatást gyakorolt ránk nem csak lelkileg, de sok esetben fizikailag is. Ahhoz, hogy egészségesek tudjunk maradni akkor is, amikor a külső tényezők irányítják az életünket, fontos, hogy mentálisan erősek legyünk.

Ha minden rendben van körülöttünk, ha egészségesek vagyunk, talán nem is értékeljük annyira azt, amink van, mint akkor, amikor annak hiányával szembesülünk. Ahhoz azonban, hogy időben felismerjük, hogy valami elromlott komoly önismeretre van szükség. Fontos, hogy tisztában legyünk erősségeinkkel és gyengeségeinkkel egyaránt és tudatosan figyeljünk testünk jelzéseire.

A mai rohanó világban, még akkor is, ha a vírus látszólag lelassította az életünket, egyensúlyt kell tudni teremteni a munka és a szabadidő, pontosabban a pihenőidő közt. Sokszor érezhetjük azt, ha semmit nem csinálunk, akkor haszontalanok vagyunk, pedig igenis kell tudni lelkiismeret-furdalás nélkül „semmit csinálni”! Kell tudni elegendő időt fordítani a pihenésre, hiszen e nélkül sokkal ingerlékenyebbek vagyunk, nehezebben kezeljük a stresszt és a mindennapi teendőinket is kevésbé hatékonyan tudjuk ellátni.

Hajlamosak vagyunk a hibáinkra, gyengeségeinkre nagyobb hangsúlyt fektetni, mint meglátni azt, ami kiemelkedő bennünk. (Sajnos ugyanez igaz a környezetünk vonatkozásában is, pedig amikor másban a hibát keressük, azzal önmagunk felé is komoly negatív energiákat indítunk el.) Nincs olyan, hogy tökéletes!

A mentális egészségünk érdekében érdemes éppen ezért kontrollálni azt is, hogy mennyi időt töltünk a közösségi média oldalain, hiszen itt sokszor kénytelen tanácsokkal, túlközzetkázott életekkel találkozhatunk, amiket nehéz feldolgozni akkor, ha a mi életünk még csak meg sem közelíti ezeket a kirakat életeteket.

Kerüljük a túlzott hírfogyasztást is! A mentálisan erős emberek csak a legfontosabb - és legmegbízhatóbb forrásból érkező - híreket olvassák el, nézik meg, ezzel megőrzik ugyan tájékozottságukat, de nem keltenek magukban felesleges feszültséget.

Szociális szempontból a lelki egységünkre kedvezőtlenül ható körülmény lehet, ha szegényes a kapcsolatrendszerünk. Egyszerre előzmény és következmény is a zárkózottság, a magány és az elszigeteltség. Töltsünk időt szereteteinkkel, barátainkkal, töltődjünk fel egymás társaságában és ha kell,

merjünk segítséget is kérni!

Adjuk meg testünknek az optimális állapotához szükséges feltételeket: táplálkozzunk rendszeresen, változatosan, vitamindús ételekkel, mozogjunk, sportoljunk.

Azok az emberek, akiknek konkrét céljaik vannak, mernek álmodni, pozitív jövőképük van, könnyebben feldolgozzák a nehézségeket, hiszen tudják, van miért felállni, képesek a rejtett tartalékaikat, a belső erőiket mozgósítani!

„A gondolataink, a viselkedésünk és a napi tevékenységeink folyamatosan formálják agyunk struktúráját és előrejelzéseit. Ahogy ma érzed magad, az megteremti a holnapi jó érzések valószínűségét. Ha szokásoddá teszed, hogy minden reggel hálát adsz a mai napodért, egy idő után az agyad automatikusan aktiválja a hála érzését, mert a múlt tapasztalataiból azt kalkulálja, hogy ébredés után ez a tapasztalat következik.”
(Bagdi Bella)