**Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne jest stanem, na który składają się trzy aspekty: dobra kondycja zdrowotna, poczucie komfortu psychicznego oraz utrzymywanie prawidłowych relacji społecznych. Jednakże istnieje wiele innych definicji, jeśli chodzi o termin zdrowia psychicznego rozumianego w pojęciu socjologicznym, medycznym czy psychologicznym. Jak dbać o utrzymanie zdrowia psychicznego?**

**Zdrowie psychiczne a racjonalne odżywianie**

[Prawidłowe odżywianie](https://www.medonet.pl/zdrowie,zdrowe-odzywianie---zasady,artykul,1725179.html) ma niemały wpływ zarówno na kondycję fizyczną, jak i psychiczną. Codzienne dostarczanie odpowiednich ilości witamin i minerałów w postaci pożywienia jest znacznie korzystniejsze niż ich podaż w formie syntetycznej. Jest to związane także z różnicami we wchłanianiu tych związków. Ogromne znaczenie ma jednak nie tylko to, co jemy, ale również – w jaki sposób dostarczamy organizmowi potrzebnych składników. Należy więc zwrócić uwagę na wielkość porcji posiłków, częstotliwość ich spożywania oraz sposób, w jaki je przyjmujemy. Znaczenie ma więc również pośpiech podczas jedzenia, który może oddziaływać na organizm stresująco. Racjonalne żywienie obejmuje również dbanie o odpowiednie nawodnienie i rezygnację z używek, które z pewnością nie wspomagają utrzymania zdrowia psychicznego na dłuższą metę. Aby wspomóc układ nerwowy, warto sięgać po produkty zawierające w swoim składzie [witaminy z grupy B](https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego,witaminy-z-grupy-b---wlasciwosci--w-jakich-produktach-wystepuja-,galeria,326853,4.html), np. jaja, drób, ryby, orzechy i pestki, rośliny strączkowe lub szpinak. Ważna jest również odpowiednia podaż [kwasów tłuszczowych omega-3](https://www.medonet.pl/zdrowie/wiadomosci,kwasy-omega-3-zmniejszaja-sztywnosc-tetnic,artykul,1716709.html) i [omega-6](https://www.medonet.pl/zdrowie/diety,czarna-strona-omega-6,artykul,1700087.html), których źródłem są przede wszystkim ryby i oleje roślinne.

## **Zdrowie psychiczne a odpowiednia długość snu**

Aby utrzymać zdrowie psychiczne, należy dbać o odpowiednią higienę snu. Znaczenie ma tutaj przede wszystkim jego długość, która bezpośrednio rzutuje na jakość. Przyjmuje się, że optymalna długość snu to od 6 do 9 godzin, jednakże jest to również uwarunkowane osobniczo. Brak lub niedostateczna ilość snu drastycznie obniżają szanse na prawidłowe zdrowie psychiczne, gdyż znacząco osłabia koncentrację. Mogą być również powodem złego samopoczucia i łatwiejszego wpadania w zły nastrój.

**Zdrowie psychiczne a aktywność fizyczna**

Niebagatelny wpływ na osiągnięcie zdrowia psychicznego ma regularna aktywność fizyczna. Zapewnia ona nie tylko wigor i utrzymanie odpowiedniej sylwetki, ale również zwiększa uwalnianie endorfin, które łącząc się z receptorami opioidowymi w ośrodkowym układzie nerwowym, działają przeciwbólowo i znacząco podnoszą nastrój. Dbałość o aktywność fizyczną nie musi oznaczać od razu uprawiania sportów wyczynowych, może zatem przybierać różne formy. Ważne jest, aby była podejmowana regularnie, około 2-3 razy w tygodniu przez co najmniej 40 minut. Regularne ćwiczenia pozwalają pozbyć się napięcia, [redukują stres](https://www.medonet.pl/zdrowie,stres---symptomy-stresu--skutki--sposoby-radzenia,artykul,1729929.html) oraz zmniejszają uczucie irytacji i podenerwowania.

## **Zdrowie psychiczne a radość z życia**

Zdrowie psychiczne stanowi równowagę pomiędzy ciałem a umysłem, dlatego też, aby je utrzymać, należy zacząć doceniać małe rzeczy, które sprawiają nam radość. Należy również pracować nad tym, aby w trudnych sytuacjach zachowywać zimną krew i starać się znajdować najlepsze rozwiązanie. Ważne jest również unikanie ciągłego martwienia się o przyszłość, gdyż często w ogóle nie mamy wpływu na to, co nas czeka. Dlatego należy dwa razy analizować podejmowane decyzje, wybierając najbardziej racjonalną opcję. Osiągnięcia zdrowia psychicznego oznacza również umiejętność komunikacji z bliskimi, niezamykanie się na rozmowę o problemach i nie duszenie w sobie emocji

## **Zdrowie psychiczne a relacje międzyludzkie**

Niekiedy duże obciążenie psychiczne stanowią dla nas osoby, które przebywają w naszym bliskim otoczeniu. Może to być osoba z rodziny, przyjaciel lub znajomy, którego zachowanie jest wysoce przez nas nieakceptowalne. Taki stan rzeczy może skutkować zaburzeniem zdrowia psychicznego, przez co może mocno rzutować na nastrój. Jeśli dana osoba wzbudza rozdrażnienie poprzez np. ciągłe narzekanie i skrajnie pesymistyczne nastawienie do świata może mocno nadwyrężyć równowagę psychiczną. Najlepszym rozwiązaniem, choć dość radykalnym, jest odcięcie się od tego typu osoby, gdyż każde kolejne spotkanie może pogłębiać zły nastrój, a nawet doprowadzić do depresji.

## **Zdrowie psychiczne a asertywność**

W celu utrzymania zdrowia psychicznego należy pamiętać o bardzo ważnym elemencie, jakim jest umiejętność odmawiania. Uleganie presji otoczenia wbrew sobie może prowadzić do poważnego naruszenia równowagi psychicznej. Aby do tego nie dopuścić, należy nauczyć się wyrażać własne zdanie i stawiać wyraźne granice dla innych osób. Świadomość siebie jest bardzo ważnym elementem pozwalającym na utrzymanie zdrowia psychicznego.