**Zdrowie psychiczne - czym jest i co na nie wpływa?**

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. Ze względu na wieloznaczność i ogólnikowość terminu, pojęcie zdrowia psychicznego jest w różny sposób kategoryzowane i uściślane, choć przeważa pogląd, iż nie istnieje jedna i bezwzględnie uniwersalna definicja zdrowia psychicznego, nie ma jednej, „oficjalnej” definicji, ponieważ (według WHO) różnice kulturowe, subiektywne odczucia oraz rywalizujące ze sobą profesjonalne teorie wpływają na to, jak termin ten jest rozumiany.

**Czynniki wpływające na zdrowie psychiczne:**

**Zdrowie psychiczne a racjonalne odżywianie**

Prawidłowe odżywianie 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. Aby wspomóc układ nerwowy, warto sięgać po produkty zawierające w swoim składzie witaminy z grupy B, np. jaja, drób, ryby, orzechy i pestki, rośliny strączkowe lub szpinak. Ważna jest również odpowiednia podaż kwasów tłuszczowych omega-3 i omega-6, 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 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. Ważne jest również unikanie ciągłego martwienia się o przyszłość, gdyż często w ogóle nie mamy wpływu na to, co nas czeka. Osiągnięcia zdrowia psychicznego oznacza również umiejętność komunikacji z bliskimi, niezamykanie się na rozmowę o problemach.

**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 nadwerężyć równowagę psychiczną.

**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.

*Źródło: https://www.medonet.pl/zdrowie,zdrowie-psychiczne---dieta--sen--aktywnosc-fizyczna-i-inne-czynniki-,artykul,1731766.html*