Zrób sobie prezent na święta, zadbaj o siebie

Data dodania: 2022-12-21 08:16:36

Link: https://leczna.pl/aktualnosci/zrob-sobie-prezent-na-swieta-zadbaj-o-siebie5994

Troska o siebie wydaje Ci się czymś egoistycznym? W codziennej gonitwie szkoda Ci czasu na zadbanie o swoje potrzeby i troskę o własny organizm? Jeśli chcesz prowadzić zdrowy styl życia, powinieneś każdego dnia znaleźć czas dla siebie. To czas na odpoczynek, relaks, spowolnienie gonitwy myśli, zmianę emocji na spokój i poczucie bezpieczeństwa.

Pojęcie zdrowego stylu życia kojarzymy głównie ze zdrowiem fizycznym: troską o właściwie odżywianie, aktywność fizyczną. I choć są istotne elementy to jednak nie tylko o nie powinniśmy dbać.

Nie możesz mówić, że o siebie dbasz, jeśli skupiasz się wyłącznie na zdrowiu fizycznym i zaniedbujesz kwestie własnej psychiki. Trzeba mieć podejście całościowe i nie traktować zdrowia fizycznego i zdrowia psychicznego jako czegoś, co nie wpływa na siebie nawzajem. Jak zatem możesz zadbać o swoje zdrowie psychiczne?

Odpoczynek i regeneracja

Każdy człowiek potrzebuje odpoczynku. Znajdź kilka minut dziennie na chwilę regeneracji. Pamiętaj też o przyjemnościach dnia codziennego – gorącej kąpieli, zabiegach pielęgnacyjnych, zjedzeniu czegoś smacznego, poczytaniu książki – wszystko ma znaczenie dla Twojego zdrowia psychicznego.

Warto też pamiętać o jakościowym śnie. Ciało i umysł muszą mieć czas, by się zregenerować. Kładź się spać o określonej porze, zadbaj też o jakość własnego snu.

Warto tutaj podkreślić, iż wbrew krążącym mitom, alkohol nie jest dobrym lekiem na sen - Nawet jeśli po alkoholu pojawia się senność, która ułatwia zasypianie, to równocześnie alkohol pogarsza jakość snu, co skutkuje gorszą regeneracją organizmu.

Kontakty z innymi i z samym sobą

Nie rezygnuj też ze spotkań z innymi ludźmi. Człowiek jest istotą społeczną i potrzebuje innych ludzi w swoim otoczeniu. Pamiętaj też, że jesteś ważny. Twoje emocje, Twoje pragnienia i potrzeby mają ogromne znaczenie, nie ukrywaj ich.

Zadbanie o wszystkie aspekty zdrowia i tego psychicznego i fizycznego jest ważne, ponieważ nieodpowiednie podejście może nas kosztować wiele nerwów, pobytów u lekarzy, a może nawet zagrozić życiu.

Troska o zdrowie psychiczne i fizyczne to wysiłek. W dodatku jest to wysiłek, którego korzyści nie są widoczne od razu. Warto jednak go podejmować, bo nagrodą za ten codzienny trud jest szczęśliwsze życie.

Potrenuj dobre nawyki! Gmina Łęczna zaprasza mieszkańców na lodowisko miejskie – wstęp bezpłatny od poniedziałku do piątku od godz 8:00 do godz 15:00.

Kampania informacyjna przygotowana w ramach Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii na lata 2022 - 2023