

ZDROWIE PSYCHICZNE



Według WHO zdrowie psychiczne jest stanem,
na który składają się trzy aspekty:

kondycja fizyczna

elementy

- sen
- ruch
- odżywianie
- dotlenienie
- nawodnienie
- regeneracja / odpoczynek

dobre praktyki i nawyki

zaznacz te, które już masz, chcesz mieć lub dopisz własne

- stałe godziny snu
- min. 3 regularne posiłki / dzień
- picie wody
- regularna aktywność fizyczna
- częste wietrzenie pomieszczeń
- warzywa i owoce zamiast innych przekąsek
-
-
-
-

komfort psychiczny

elementy

- nastrój
- zaufanie do siebie
- poczucie sprawczości
- poczucie bezpieczeństwa
- świadomość potrzeb oraz poziom ich zaspokojenia

dobre praktyki i nawyki

zaznacz te, które już masz, chcesz mieć lub dopisz własne

- świadomość własnych potrzeb
- przegląd i podsumowanie dnia
- rozsądne dawkowanie informacji (wiarygodne źródła)
- oswajanie lęków -poszukiwanie rozrywki / humor
- poszukiwanie pozytywów
-
-
-
-

relacje społeczne

elementy

- otoczenie i atmosfera
- rodzaj i częstotliwość kontaktu, poziom wzajemnej zażyłości
- poziom i styl komunikacji

dobre praktyki i nawyki

zaznacz te, które już masz, chcesz mieć lub dopisz własne

- aktywny kontakt z bliskimi
- kontakt z ludźmi, którzy dobrze na nas działają
- wyrażanie swoich potrzeb jasno i wprost
- uważność na potrzeby innych
- wspólne spędzanie czasu z domownikami
-
-
-

