

Wskazówki psychologa szkolnego - Jak dbać o dobre samopoczucie?

Drogi uczniu,

Czas, w którym żyjesz jest zdecydowanie trudny i wymaga stawienia czoła wielu wyzwaniom. Pandemia i związane z nią obostrzenia, izolacja, kwarantanna, nauczanie zdalne, ograniczenie bezpośrednich kontaktów z rówieśnikami oraz możliwości rozwijania zainteresowań i wiele innych sytuacji generuje trudne emocje m.in. lęk, smutek, niepewność, frustrację, złość, bezsilność. Wpływa to na codzienne funkcjonowanie i samopoczucie. Z tego względu chcę przekazać Ci kilka wskazówek jak dbać o dobre samopoczucie.

1. Zadbaj o relacje z ludźmi

Miej osobę, która będzie wsparciem dla Ciebie. Nieważne czy to mama, tata, Twój chłopak czy Twoja dziewczyna, koleżanka, kolega, rodzeństwo, nauczyciel, psycholog itp. Ważne abyś mógł z kimś szczerze porozmawiać, opowiedzieć o swoich uczuciach, obawach, abyś został wysłuchany. Samo „przegadanie” problemu z kimś bliskim sprawia, że można spojrzeć na niego z innej perspektywy, emocje mogą ulec wyciszeniu. Bliskie, szczerze relacje z innymi pozwalają cieszyć się lepszym zdrowiem psychicznym.

2. Pomaganie innym sprawia, że jesteśmy szczęśliwsi

Naukowcy odkryli, że pomaganie innym pobudza neuroprzekazniki związane z dobrym samopoczuciem. Jeśli pomagasz- możesz być szczęśliwszy niż osoby, które tylko czerpią pomoc od innych. Dlatego jeśli masz okazję, staraj się pomagać innym. W jaki sposób? Jest ich wiele: na przykład możesz być wsparciem dla kogoś, częściej rozmawiać osobiście, przez telefon, komunikatory ze znajomymi, pomagać rodzeństwu w nauce, opiekować się nim, więcej angażować się w obowiązki domowe (nie tylko bo muszą ale też bo chcę pomóc), okazać zainteresowanie dziadkom poprzez rozmowę, zaoferować pomoc w ich codziennych obowiązkach (jeśli sytuacja związana z pandemią na to pozwala).

3. Zdrowy sen to podstawa

Sen jest jednym z istotniejszych czynników warunkujących dobry nastrój. Ważne jest, by Twój sen był regularny, ciągły, trwał ok. 7-8 godzin. Unikaj przed snem korzystania z urządzeń emitujących spektrum światła niebieskiego tj. tablety, smartfony, komputery,

telewizory. Pobudza to mózg zamiast wyciszać. Pamiętaj, że picie kawy, energetyków niekorzystanie wpływa nie tylko na Twój układ nerwowy ale także na sen. Staraj się unikać uczenia się na łóżku, jedzenia w łóżku – łóżko powinno kojarzyć się Twojemu ciału i umysłowi z odpoczynkiem, snem.

4. Ruch to zdrowie

Osoby regularnie ćwiczące cieszą się lepszym nastrojem i mniejszą skłonnością do depresyjności, a także mają lepszą samoocenę. Endorfiny czyli hormony szczęścia wytwarzane przez organizm podczas wysiłku fizycznego działają m. in. przeciwbólowo, uspokajająco i jak sama nazwa wskazuje- poprawiają samopoczucie. Ważne abyś podejmował regularną aktywność fizyczną, co najmniej 3 razy w tygodniu, np. spacer, bieganie, ćwiczenia w domu- na macie, treningi-filmiki zamieszczone w Internecie.

5. Dieta i witamina D

Najnowsze publikacje naukowe wskazują na prawdopodobieństwo występowania zależności między niedoborem witaminy D a możliwością wystąpienia depresji. Witaminę D naturalnie dostarcza się poprzez ekspozycję na słońce (codziennie 15-20 minut między godziną 10 a 15) i produkty będące jej źródłem: ryby morskie, jajka, produkty mleczne, wątróbka, oleje roślinne, sery pleśniowe i dojrzewające. Można ją także suplementować- tabletki, krople. Inne substancje mające korzystny wpływ na nastrój to: kwasy tłuszczowe omega-3, tryptofan ,witaminy B6 i B12, kwas foliowy, cynk oraz magnez. Produkty zawierające te substancje to min. ryby morskie, soja, pestki dyni, banany, drób, otręby, kielki pszenicy, kukurydza, słonecznik, orzechy, jajka, szpinak, sałata, kapusta, brokuły, gorzkie kakao, rośliny strączkowe, płatki owsiane oraz pieczywo pełnoziarniste.

6. Poznaj siebie i postaraj się polubić

Poznaj swoje mocne strony i ograniczenia. Rozwijaj zainteresowania, miej jakieś hobby, które sprawia Ci radość oraz wypełnia efektywnie Twój czas. Może to być, np. pieczenie, gotowanie, malowanie, sport, czytanie, taniec, śpiew itp. Ważne jest abyś po prostu lubił siebie i zamiast ciągle włączać wewnętrzny głos krytyka, zamienił go w pozytywne komunikaty , np. „ Jestem wartościowa”, „ Dam radę”, „ Następnym razem będzie lepiej”.

Przygotowała : Karolina Zając-Feledyn psycholog szkolny ZSEO