

# 5 kroków do dobrostanu psychicznego

---

Opracowano na podstawie materiałów zawartych na stronach NHS (National Health Service).

Link do materiałów źródłowych:

<https://www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/improve-mental-wellbeing/>

Dowody sugerują, że istnieje 5 kroków, które możemy podjąć, aby poprawić nasze samopoczucie psychiczne. Jeśli spróbujesz je zastosować, możesz czuć się szczęśliwszy, bardziej pozytywny i pełniej wykorzystać życie.

## Krok 1. Dbaj o relacje.

Dbaj o relacje z ludźmi wokół siebie: z rodziną, z przyjaciółmi, z kolegami i z sąsiadami. Poświęć czas na rozwijanie tych relacji.

## Krok 2. Bądź aktywny.

Wybierz się na spacer, pojeźdź na rowerze lub zagraj w piłkę nożną. Znajdź aktywność, która Ci się podoba i uczyn ją częścią swojego życia.

## Krok 3. Ucz się nowych rzeczy.

Nauka nowych umiejętności może dawać poczucie osiągnięcia celu i dodawać pewności siebie. Może więc zapiszesz się na kurs gotowania, rozpoczniesz naukę gry na instrumencie muzycznym, dowiedziesz się, jak naprawiać rower lub opanujesz nową dyscyplinę sportową?

## Krok 4. Pomagaj innym.

Nawet najmniejszy czyn może się liczyć, czy to uśmiech, słowo dziękuję, czy miłe słowo. Większe działania, takie jak wolontariat, pomoc innym w odrabianiu lekcji, pomoc babci w zakupach, mogą poprawić samopoczucie i pomóc w budowie nowych sieci społecznościowych.

## Krok 5. Bądź uważnym.

Bądź bardziej świadomym chwili obecnej, w tym swoich myśli, swoich uczuć, swojego ciała i otaczającego świata. Uważność może pozytywnie zmienić sposób, w jaki postrzegasz życie i sposób w jaki podchodzisz do wyzwań.

# 1. Buduj relacje z innymi

---

## **Inni ludzie mają dla naszego samopoczucia duże znaczenie.**

Dowody pokazują, że dobre relacje - z rodziną, z przyjaciółmi i z szerszymi społecznościami - są ważne dla naszego samopoczucia psychicznego.

Dobrostan psychiczny oznacza dobre samopoczucie wobec siebie i otaczającego nas świata, oraz dobre funkcjonowanie.

Budowanie silniejszych, szerszych powiązań społecznych może pomóc nam czuć się szczęśliwsi i bezpieczniejsi oraz dać nam większe poczucie celu.

## **Jak relacje z ludźmi pomagają naszemu dobrostanowi?**

Ludzie są stworzeniami społecznymi. Relacje budują poczucie przynależności i poczucie własnej wartości.

Silne relacje z rodziną i przyjaciółmi pozwalają nam dzielić się naszymi uczuciami i wiedzieć, że jesteśmy rozumiani.

Relacje dają możliwość dzielenia się pozytywnymi doświadczeniami i mogą dać nam wsparcie emocjonalne.

Relacje dają nam szansę wspierania innych, co wspiera także nasze dobre samopoczucie psychiczne.

Istnieją również dowody na to, że dobre samopoczucie może być przekazywane poprzez relacje.

Przebywanie wśród ludzi w dobrym samopoczuciu psychicznym może poprawić nasze samopoczucie psychiczne.

## **Buduj relacje dla dobrego samopoczucia.**

Budowanie relacji dla dobrego samopoczucia oznacza:

- Umacnianie relacji z osobami bliskimi, takimi jak rodzina i przyjaciele.
- Poszerzanie swoich relacji w swojej społeczności i w szerszym otoczeniu.

### *Istnieje wiele sposobów budowania silniejszych i bliższych relacji:*

- Jeśli to możliwe, każdego dnia poświęcaj czas, aby być z rodziną. Może to obejmować ustalony „czas rodzinny” każdego dnia.
- Zaaranżuj dzień z przyjaciółmi, których nie widziałeś od jakiegoś czasu.
- Wyłącz telewizor i zagraj z dziećmi w jakąś grę lub po prostu porozmawiaj.
- Staraj się czasami dzwonić do ludzi - zbyt łatwo jest przyzwyczaić się do wysyłania jedynie smsów, wysyłania e-maili lub wiadomości w komunikatorze.
- Porozmawiaj dzisiaj z kimś nowym.
- Zjedz obiad z kolegą lub koleżanką.
- Odwiedź przyjaciela lub członka rodziny, który potrzebuje wsparcia lub towarzystwa.
- Podejmij wolontariat w szkole, szpitalu lub w innym miejscu.

- Wykorzystaj w pełni technologię - aplikacje do rozmów wideo, takie jak Skype, są doskonałym sposobem na utrzymywanie kontaktu z przyjaciółmi i rodziną, zwłaszcza jeśli mieszkacie daleko od siebie.

## 2. Bądź aktywny

---

**Aktywność jest doskonała dla zdrowia fizycznego i sprawności fizycznej, a dowody wskazują, że może również poprawić samopoczucie psychiczne.**

Czasem myślimy, że umysł i ciało są oddzielone. Ale to, co robisz ze swoim ciałem, może mieć silny wpływ na twoje samopoczucie psychiczne.

Dobrostan psychiczny oznacza dobre samopoczucie - zarówno w stosunku do siebie, jak i do otaczającego świata, oraz umiejętność życia w taki sposób, w jaki chcesz.

Dowody wskazują, że istnieje związek między byciem aktywnym fizycznie a dobrym samopoczuciem psychicznym.

Aktywność nie oznacza, że musisz spędzać godziny na siłowni, jeśli ten sport nie przemawia do Ciebie.

Znajdź zajęcia fizyczne, które lubisz i pomyśl, jak wprowadzić więcej z nich do swojego codziennego życia.

### **W jaki sposób ćwiczenia fizyczne pomagają poprawić samopoczucie?**

Naukowcy uważają, że aktywność fizyczna pomaga utrzymać i poprawić samopoczucie na wiele sposobów.

Aktywność fizyczna może pomóc osobom z łagodną depresją. Dowody wskazują, że może również pomóc chronić ludzi przed lękiem.

Uważa się, że aktywność fizyczna powoduje zmiany chemiczne w mózgu, co może pozytywnie zmienić nasz nastrój.

Niektórzy naukowcy uważają, że bycie aktywnym może poprawić samopoczucie, ponieważ powoduje poczucie większej samooceny, samokontroli i zdolności do stawienia czoła wyzwaniu.

### **Jak możesz stać się bardziej aktywny?**

Jeśli chcesz być aktywny, pomyśl o aktywności fizycznej w jak najszerszym znaczeniu.

Znajdź działania, które lubisz i uczyn z nich część swojego życia.

### 3. Ucz się i poznawaj

---

**Nauka nowych umiejętności może być przydatna, a badania pokazują, że może również poprawić nasze samopoczucie psychiczne.**

Nie musi to oznaczać zdobycia większej liczby kwalifikacji. Istnieje wiele różnych sposobów na wprowadzenie nauki do swojego życia.

Wielu z nas kojarzy naukę z dzieciństwem lub z czasami szkolnymi. Kiedy jesteśmy dorośli może się nam wydawać, że mamy mniej czasu lub mniejszą potrzebę by uczyć się nowych rzeczy.

Ale dowody pokazują, że kontynuacja dalszego uczenia się przez całe życie może poprawić i utrzymać nasze samopoczucie psychiczne.

Dobrostan psychiczny oznacza dobre samopoczucie w stosunku do siebie i otaczającego Cię świata oraz umiejętność życia w sposób, w jaki chcesz.

Uczenie się może zwiększyć pewność siebie i poczucie własnej wartości, pomóc w budowaniu poczucia celu i pomóc nam w budowaniu relacji z innymi.

#### **Jak uczenie się może pomóc w poprawie samopoczucia?**

Badania pokazują, że uczenie się przez całe życie wiąże się z większą satysfakcją i optymizmem oraz polepsza zdolność do czerpania więcej z życia.

Ludzie, którzy kontynuują uczenie się po dzieciństwie, informują o lepszym samopoczuciu i większej zdolności radzenia sobie ze stresem. Zgłaszają również więcej uczuć poczucia własnej wartości, nadziei i celu.

Wyznaczanie celów i osiągnięcie ich może stworzyć pozytywne uczucia osiągnięcia sukcesu.

Uczenie się często wymaga interakcji z innymi ludźmi. To również może zwiększać nasze samopoczucie, pomagając nam budować i wzmacniać relacje społeczne.

#### **Jak możesz kontynuować uczenie się nowych rzeczy?**

Jeśli chcesz uczynić naukę większą częścią swojego życia, pomyśl o nauce w jak najszerszym znaczeniu.

Zajęcia i kursy formalne są świetnymi sposobami na naukę nowych rzeczy, ale jest też wiele innych sposobów.

#### **Możesz:**

- Nauczyć się gotować ulubione danie, którego nigdy nie jadłeś w domu.
- Odwiedzić galerię lub muzeum i dowiedzieć się nowych rzeczy o osobie lub okresie w historii, który Cię interesuje.
- Podjąć nową odpowiedzialność w klasie lub w pracy, taką jak nauka korzystania z systemu informatycznego lub zrozumienie raportów miesięcznych

- Naprawić uszkodzony rower lub bramę ogrodową. Istnieje wiele darmowych samouczków wideo online.
- Zapisać się na kurs, który miałeś zamiar zrobić. Możesz nauczyć się nowego języka lub spróbować czegoś praktycznego, takiego jak hydraulika.
- Odkryć na nowo stare hobby, które stawia ci wyzwania, niezależnie od tego, czy chodzi o samoloty modelarskie, pisanie opowiadań, szycie czy dzianie.

## 4. Pomagaj innym

---

**Większość ludzi zgodzi się, że pomaganie innym to dobra rzecz. Może ono zrobić wiele dobrego również dla twojego własnego samopoczucia psychicznego.**

Drobne akty dobroci wobec innych ludzi lub większe, takie jak wolontariat, mogą dać ci poczucie celu.

Pomaganie może sprawić, że poczujesz się szczęśliwszy i bardziej zadowolony z życia.

Czasami myślimy o dobrostanie w kategoriach tego, co mamy: naszego dochodu, naszego domu lub samochodu, lub naszej pracy.

Ale dowody sugerują, że to nasze działania i nasze myśli mają największy wpływ na dobrostan psychiczny. !

Pozytywne samopoczucie psychiczne oznacza dobre samopoczucie w stosunku do siebie i otaczającego Cię świata oraz umiejętność radzenia sobie z życiem w taki sposób, w jaki chcesz. Pomaganie i wspieranie innych ludzi oraz praca z innymi w kierunku wspólnego celu jest dobra dla naszego samopoczucia psychicznego.

### **Jak dawanie pomaga w dobrym samopoczuciu psychicznym?**

Badania sugerują, że akty dawania i dobroci, małe i duże, są związane z pozytywnym samopoczuciem psychicznym.

Dawanie innym i współpraca z nimi może stymulować obszary nagrody w mózgu, tworząc pozytywne uczucia.

Pomaganie i praca z innymi może również dać nam poczucie celu i poczucia własnej wartości. Dawanie swojego czasu innym w konstruktywny sposób pomaga nam wzmocnić nasze relacje i budować nowe.

Relacje z innymi również pomagają w samopoczuciu psychicznym.

### **Jak możesz dać więcej? Pomóc innym?**

Dawanie może przybierać wiele różnych form, od drobnych codziennych czynności po większe zobowiązania.

#### *Dzisiaj mógłbyś:*

- Powiedzieć komuś dziękuję za coś, co dla ciebie zrobili.
- Zadzwoić do krewnego lub przyjaciela, który potrzebuje wsparcia lub towarzystwa.

- Zapytać kolegę, jak się ma i naprawdę wysłuchać odpowiedzi.
- Zaoferować pomoc, jeśli zobaczysz kogoś trującego się z zakupami lub z wózkiem inwalidzkim.

#### W tym tygodniu mógłbyś:

- Zaaranżować dzień dla siebie, przyjaciela lub krewnego.
- Zaoferować pomoc krewnemu w majsterkowaniu lub koledze w projekcie w szkole lub w pracy.
- Wziąć udział w działaniu w którym poświęcisz czas i wsparcie komuś, kto na tym skorzysta (np. pomóc komuś w nauce).
- Podjąć wolontariat np. szkolny wolontariat lub pomoc w Oratorium.

## 5. Uważność

---

### **Łatwo jest pędzić przez życie, nie przystając by zauważać więcej.**

Zwrócenie większej uwagi na chwilę obecną - na własne myśli i uczucia oraz na otaczający świat - może poprawić samopoczucie psychiczne.

Niektórzy ludzie nazywają tę świadomość „uważnością”. Uważność może pomóc nam bardziej cieszyć się życiem i lepiej zrozumieć siebie. Możesz podjąć kroki, aby rozwinąć ją we własnym życiu.

### **Czym jest uważność?**

Profesor Mark Williams, były dyrektor Oxford Mindfulness Centre, mówi, że uważność oznacza bezpośrednią wiedzę o tym, co dzieje się wewnątrz i na zewnątrz nas samych, chwila po chwili. „Łatwo jest przestać dostrzegać otaczający nas świat. Łatwo też stracić kontakt ze sposobem, w jaki nasze ciała czują się i skończyć, żyjąc „w naszych głowach”- uwikłać się w nasze myśli, nie umiając przystanąć by zauważyć, jak te myśli kierują naszymi emocjami i zachowaniem”, mówi.

„Ważną częścią uważności jest ponowne połączenie się z naszymi ciałami i doznaniem, których doświadczają. Oznacza to przebudzenie się do widoków, dźwięków, zapachów i smaków chwili obecnej. To może być coś tak prostego jak skupienie na dotyku poręczy podczas wchodzenia schodami na górę.

"Inną ważną częścią uważności jest świadomość naszych myśli i uczuć, które zdarzają się z każdą chwilą.

"Chodzi o to, by pozwolić sobie wyraźnie widzieć teraźniejszość. Moment tu i teraz. Kiedy to robimy, może to pozytywnie zmienić sposób, w jaki postrzegamy siebie i nasze życie."

### **Jak uważność pomaga w dobrym samopoczuciu psychicznym?**

Bycie świadomym obecnej chwili może pomóc nam bardziej cieszyć się światem wokół nas i lepiej rozumieć siebie.

Kiedy stajemy się bardziej świadomi chwili obecnej, zaczynamy doświadczać na nowo rzeczy, które przyjmujemy za pewnik.

"Uważność pozwala nam również bardziej uświadomić sobie strumień myśli i uczuć, których doświadczamy - mówi profesor Williams - i zobaczyć, jak możemy uwikłać się w ten strumień w sposób, który nie jest pomocny.

To pozwala nam oderwać się od naszych myśli i zacząć widzieć ich wzory. Stopniowo możemy trenować się, by dostrzegać, kiedy nasze myśli przejmują kontrolę i uświadamiać sobie, że myśli są po prostu „zdarzeniami umysłowymi”, które nie muszą nas kontrolować.

Większość z nas ma problemy, które trudno nam odpuścić, a uważność może pomóc nam radzić sobie z nimi bardziej wydajnie. Możemy się zapytać: „Próbuję to rozwiązać rozmyślając się nad tym, czy jest to pomocne, czy po prostu złapałem się w moje myśli?

Świadomość tego rodzaju pomaga nam również zauważyć oznaki stresu lub lęku i pomaga nam lepiej sobie z nimi radzić."

Uważność jest zalecana przez Narodowy Instytut Doskonałości Zdrowia i Opieki (NICE) jako sposób zapobiegania depresji u osób, które miały 3 lub więcej ataków depresji w przeszłości.

### **Jak być bardziej uważnym?**

Przypominanie sobie, aby zwracać uwagę na swoje myśli, uczucia, wrażenia z ciała i otaczający świat jest pierwszym krokiem do uważności.

### **Zwróć uwagę na codzienność.**

"Nawet w czasie naszego zwykłego codziennego życia, możemy zauważyć doznania rzeczy: jedzenie, które jemy, powietrze poruszające się po ciele podczas spaceru" - mówi profesor Williams. „Wszystko to może wydawać się bardzo małe, ale ma ogromną moc aby przerwać tryb „autopilota”, w którym działamy dzień po dniu i dać nam nowe perspektywy na życie."

### **Praktykuj to regularnie.**

Pomocne może być wybranie regularnego czasu - porannej podróży do pracy lub spaceru w porze obiadu - podczas którego zdecydujesz się być świadomym doznań stworzonych przez otaczający Cię świat.

### **Spróbuj czegoś nowego.**

Wypróbowywanie nowych rzeczy, takich jak siedzenie na innym miejscu podczas spotkań lub wyjazd w nowe miejsce na obiad, może również pomóc w zauważeniu świata w nowy sposób.

### **Obserwuj swoje myśli.**

"Niektórym osobom bardzo trudno praktykować uważność. Gdy tylko przestaną robić to, co robią, napływa mnóstwo myśli i zmartwień" - mówi profesor Williams.

"Warto pamiętać, że uważność nie polega na odejściu od tych myśli, ale raczej na postrzeganiu ich jako zdarzeń mentalnych."

"Wyobraź sobie, że stoisz na dworcu autobusowym i widzisz „autobusy myśli”, które przyjeżdżają i odjeżdżają, a Ty nie musisz do nich wsiadać i być przez nie zabierany. Na początku może to być bardzo trudne, ale przy delikatnej wytrwałości jest to możliwe.”

Niektórzy ludzie uważają, że łatwiej jest poradzić sobie z nadmiernie zajęтым umysłem, jeśli wykonują delikatną jogę lub chodzenie."

### **Nazywaj myśli i uczucia.**

Aby rozwinąć świadomość myśli i uczuć, niektórzy ludzie po cichu nazywają je: np. „O, to myśl, że mogę nie zdać tego egzaminu”. Lub: „To jest niepokój ”.

### **Uwolnij się od przeszłości i przyszłości.**

Możesz praktykować uważność w dowolnym miejscu, ale szczególnie pomocne dla uważności może być jeśli zdasz sobie sprawę, że przez kilka minut byłeś „uwięziony” w ponownym przeżywaniu przeszłych problemów lub w „przeżywaniu” przyszłych zmartwień.

### **Różne praktyki uważności.**

Oprócz praktykowania uważności w życiu codziennym, pomocne może być zarezerwowanie czasu na bardziej formalną praktykę uważności.

Medytacja uważności polega na siedzeniu w ciszy i zwracaniu uwagi na myśli, dźwięki, odczucia oddechu lub części ciała, przywracając twoją uwagę z powrotem, gdy umysł zaczyna wędrować

Joga i tai-chi mogą również pomóc w rozwijaniu świadomości swojego oddechu.

### **Czy uważność jest pomocna dla wszystkich?**

"Uważność nie jest odpowiedzią na wszystko i ważne jest, aby nasz entuzjazm nie wyprzedzał dowodów - mówi profesor Williams.

Istnieją zachęcające dowody do wykorzystywania uważności w służbie zdrowia, edukacji, więzieniach i miejscach pracy, ale ważne jest, aby uświadomić sobie, że badania nadal trwają we wszystkich tych dziedzinach. Po uzyskaniu wyników będziemy mogli zobaczyć wyraźniej, dla kogo uważność jest najbardziej pomocna."