

Psychohygiiena a duševné zdravie

Erika Studeničová, 2.KO, 2012/2013

Tak, ako sa staráme o čistotu svojho tela,
s rovnakým záujmom by sme mali dbať aj
o svoje duševné zdravie.

Duševné zdravie neznamena len neprítomnosť
duševnej choroby. Je to stav zdravotnej,
ekonomickej, sociálnej a bezpečnostnej pohody
človeka.

Stres

- Stres označujeme každú situáciu, ktorá vyvoláva u človeka napätie. Ide o emočné a psychické reakcie človeka na akékoľvek fyzické, či psychické poškodenie.
- Extrémne množstvo psychickej záťaže na človeka doliehajú rôznym spôsobom.

Stres



Stále častejšie sa stretávame s názorom, že za mnohé ochorenia, ktoré nás sprevádzajú, môže stres.

Dnešná doba spôsobuje rozsiahle a rýchle zmeny životného a pracovného štýlu.

Čo je psychohygiena ?

- Psychohygiena je duševná a mentálna hygiena.
- Je to systém pravidiel a rád slúžiacich k udržaniu, prehĺbeniu alebo k znovuzískaniu duševného zdravia, psychickej pohody a výkonnosti.

Medzi základné pravidlá psychohygieny patria

- Spánok
- Odpočinok
- Výživa
- Pozitívne myslenie

Spánok

- Optimálna doba spánku:
 - pre dospelého 8 hodín
 - pre mladistvých 9 hodín
 - pre deti viac ako 9 hodín
- Odporúča sa chodiť spať v určitú hodinu.
Organizmus si na to zvykne.



Spánok

- predlžuje život
- zlepšuje pamäť
- udržiava dobrú náladu

Výživa



- Strava by mala byť vyvážená a pravidelná
- Je najlepšou zárukou telesného a duševného zdravia
- Zvyšuje pracovnú výkonnosť a predlžuje život

Odpočínok

- Odpočínok má byť spojený s celkovým duševným upokojením.
- Odpočínok môže byť aktívny alebo pasívny



Pozitívne myslenie

- Zákon prírody hovorí: „Na čo myslíš, to si do života priťahuješ.“
(Si ako magnet)



*"Keď si niečo predstavujete a vytvárate v duchu určité obrazy, nesnažíte sa meniť zákony prírody. Vy ich tým naplňate."
Genevieve Behrand*





Vyberte si krajšiu cestu životom