

# Z okazji 10 października... ZADBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE!

Zdrowie psychiczne, według Światowej Organizacji Zdrowia, oznacza stan dobrego samopoczucia pozwalający na radzenie sobie ze stresującymi wydarzeniami, realizację własnych celów oraz efektywną działalność zawodową (albo efektywną edukację!) i angażowanie się w życie swojej społeczności.

Z tej okazji warto przypomnieć sobie, jak ważna w życiu człowieka jest umiejętność radzenia sobie ze stresem. Długotrwały, silny stres może przyczyniać się do rozwoju różnych chorób - nie tylko psychicznych, ale także fizycznych (np. cukrzyca, choroby serca, wrzody żołądka, zaburzenia pracy jelit). Stres przyczynia się do intensywnego wydzielania kortyzolu - hormonu, którego zbyt wysoki poziom może zaburzać pracę naszego organizmu, a nawet stopniowo go wyniszczać. Oczywiście warto obniżać poziom stresu również ze względu na negatywne skutki emocjonalno-społeczne. Ludzie lękliwi unikają nawiązywania nowych znajomości i boją się nowych wyzwań, przez co tracą szansę na zdobycie przyjaciół oraz czerpanie satysfakcji z życia.

Poziom stresu można obniżać na wiele sposobów. Nie ma jednej recepty, która sprawdzi się u wszystkich. Najważniejsze to poznać samego siebie - tego, jacy jesteśmy, co lubimy, jakie są nasze mocne strony. Znając swoje możliwości, potrafimy je wykorzystać w stresującej sytuacji - zastąpić nasze braki zaletami, które dadzą nam wewnętrzną siłę i motywację. Z kolei, jeżeli wiemy, co lubimy, dobierzemy efektywną metodę relaksu - dla jednych będzie to sport, dla innych muzyka, jeszcze inni wolą oddać się twórczej pasji.

A jak Wy, drodzy uczniowie, pokonujecie stres?

Podzielcie się tym z nami, biorąc udział... W KONKURSIE! Szczegóły znajdziecie w osobnym wpisie: [\(link\)](#)

Życia w radości i wszelkiej szczęśliwości życzy Psycholog Szkolny,  
mgr Daria Gawrosińska