**Як подбати про своє психічне здоров’я: 5 корисних звичок на кожний день**

Піклуватись про своє психічне здоров’я так само важливо, як і про фізичне.



**Звичка перша: достатньо спати**

Наш мозок не здатен безперервно сприймати інформацію: йому потрібен час, щоб опрацювати й засвоїти її. Недавні [дослідження](https://www.scientificamerican.com/article/what-happens-in-the-brain-during-sleep1/)показали, що під час сну мозок очищається від продуктів метаболізму, що накопичилися протягом дня. Це необхідно для того, щоби вдень ми почувалися бадьорими і були уважними.

Прийміть той факт, що на справи у вас є 16 годин на добу, і не намагайтесь додати пару годин за рахунок сну. Бути млявим, відчувати туман в голові, збільшувати ризик розвитку у себе [діабету](https://journals.physiology.org/doi/full/10.1152/ajpendo.00072.2018), [деменції](https://www.alzdiscovery.org/cognitive-vitality/blog/sleep-and-alzheimers-disease-more-evidence-on-their-relationship), [ожиріння](https://www.webmd.com/diet/sleep-and-weight-loss#1) і [хвороби серця](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2845795/), які спричиняє хронічне недосипання, – сумнівна перспектива.

Ось кілька [порад](https://www.cdc.gov/features/sleep-heart-health/index.html), які зроблять ваш відпочинок вночі приємним і якісним:

* спіть 7-9 годин на добу в один і той же час;
* не намагайтесь відіспатись на вихідних: вчені довели, що спроби компенсувати дефіцит сну лише шкодять здоров’ю;
* якщо ви з ранку до вечора працюєте сидячи, ввечері виходьте на пробіжку або прогулянку;
* зменшіть кількість екранного часу перед сном. Для розваги або інтелектуальної активності краще обрати книгу;
* замініть каву або алкоголь перед сном на трав’яний чай.

**Звичка друга: збалансовано харчуватися**

Наш мозок займає всього 2% від ваги тіла, але споживає 20% енергії організму. Щоб функціонувати, йому потрібно багато ресурсів, які ми отримуємо разом з продуктами харчування. Їжа має безпосередній вплив на наш мозок, а отже — і настрій.

Вчені відносно недавно почали досліджувати вплив харчування на психічне здоров’я і ось кілька [рекомендацій](https://www.health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626), які існують на сьогодні:

* раціон харчування повинен задовольняти потреби організму в вітамінах, мінералах і калоріях;
* вживайте продукти з цільного зерна, рибу з омега-3 жирними кислотами (оселедець, скумбрія, лосось, сардина), горіхи, гарбузове та лляне насіння, чорниці, смородину, броколі, томати;
* зменшуйте вживання перероблених харчових продуктів: тих, що були законсервовані, термічно оброблені і підготовлені до тривалого зберігання перед споживанням. До них належать напівфабрикати, консерви, ковбаси, снеки, випічка;
* відмовтесь від цукру. Глюкоза потрібна для таких функцій мозку як мислення, пам’ять і навчання. Але в продуктах, які ми споживаємо щодня, міститься набагато більше цукру, ніж нам потрібно. Його надлишок приводить до поступового погіршення пам’яті та когнітивних функцій.
* **Звичка третя: бути фізично активними**

Як йшлося вище, фізичні вправи покращують сон, але користь фізичної активності для психічного здоров’я цим [не обмежується](https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/p/physical-activity-and-mental-health). Доведено, що люди, які регулярно виконують вправи, мають менший рівень стресу. Завдяки спорту загострюється пам’ять і концентрація, нормалізується вага тіла і покращуються самооцінка. І не лише завдяки спорту! Робота в саду, прибирання вдома або прогулянка з роботи додому працюють не гірше.

* **Звичка четверта: товаришувати**

Якщо у вас є кілька друзів, з якими ви регулярно зустрічаєтесь і спілкуєтесь, ви вже робите своєму психічному здоров’ю величезну [послугу](https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/f/friendship-and-mental-health). Якщо немає – час будувати такі стосунки. Мова не про те, щоб додати у друзі тисячу малознайомих людей у соцмережах. Будуйте відносини, в яких панують взаємна довіра й підтримка, де вас приймають за хороших і поганих обставин. Такі відносини дають відчуття щастя, призначення і впевненості – а це захисні вежі вашого психічного здоров’я.

* **Звичка п’ята: обирати змістовні справи**

Кожен по-своєму розуміє поняття “[змістовні справи](https://www.jcpmh.info/commissioning-tools/cases-for-change/severe-problems/what-works/meaningful-activity/)”. Для одних це робота, для інших – хобі, для третіх – волонтерство. Список можна продовжувати, але у всіх цих занять є спільна риса: вони приносять задоволення, надихають і надають життю сенсу.

Пригадайте, коли ви із задоволенням прокидалися вранці — енергійні, в очікуванні чогось особливого. Це могла бути подорож в нові місця, концерт улюбленого артиста чи похід з друзями в кіно. Або пригадайте стан, коли заняття поглинало вас, ви були наче в потоці, не відчували ані втоми, ані плину часу. Наприклад, за читанням книги, малюванням або грою в футбол. Це і є ваші змістовні справи. Знаходьте в своєму житті час для себе і таких речей, особливо, коли відчуваєте, що через стрес, рутину або негативні думки світ довкола починає втрачати кольори.

**Дотримуйтесь цих корисних звичок, і ваше життя буде в гармонії.**