

Higiena zdrowia psychicznego

Urszula Szczocarz

Potrzeba higieny psychicznej

Upowszechnienie higieny dziesiątki lat temu doprowadziło do zmniejszenia zasięgu wielu groźnych chorób. Zabiegi tak proste jak mycie rąk, zębów, chodzenie w czystych ubraniach nikogo dziś nie dziwią – dziwiłby nas wręcz ich brak, gdybyśmy go odkryli u swoich znajomych czy członków rodziny. Codzienna higiena fizyczna okazuje się dla nas bardzo ważna, przykładem niech będzie fakt, że prawdopodobnie nie zdecydowalibyśmy się na wybór stacji, w której nie byłoby dostępu do łazienki... Nieco inaczej ma się sprawa higieny psychicznej (która przecież też jest częścią higieny!). Potrzeba podejmowania działań na rzecz zdrowia psychicznego nie jest zakorzeniona w społeczeństwie tak, jak potrzeba higieny fizycznej. Być może wynika to z faktu, że dbałość o zdrowie psychiczne nie ma długiej historii w medycynie i nauce, również w potocznym rozumieniu często na pierwszy rzut oka nie wydaje się szczególnie istotna. Wystarczy jednak chwilę się zastanowić nad podstawowymi zagrożeniami życia codziennego – nieunikniony stres, presja, której jesteśmy poddawani, wyścig szczurów, w którym musimy uczestniczyć, wydają się groźniejsze, niż wirusy i bakterie zagrażające zdrowiu fizycznemu. Choroby i zaburzenia psychiczne jako częsty skutek warunków i czasów, w jakich przyszło nam żyć, stają się coraz poważniejszym problemem społecznym¹. Takie postawienie problemu może rodzić pytania dotyczące tego, co właściwie możemy zrobić, żeby „nie dać się zwariować”, skoro niezależne od nas okoliczności i tempo życia wydają się nie sprzyjać zdrowiu psychicznemu. Wbrew pesymizmowi, okazuje się, że niejednokrotnie stosowanie się do prostych zasad, trzeźwa obserwacja rzeczywistości, świadome minimalizowanie zagrożeń, stają się bardzo skuteczną bronią przeciwko szkodliwemu wpływowi środowiska. Niektóre zalecenia dotyczące higieny psychicznej mogą się nam wydawać banalne lub po prostu nudne. Podobnie jest jednak na przykład z myciem rąk – prostota i rutynowość tego zabiegu nie pomniejszają jego ogromnej roli dla zachowania higieny fizycznej, a co za tym idzie, ochrony przed (przynajmniej niektórymi) zagrożeniami zdrowia fizycznego.

¹ Piątkowski W. (red.), *Zdrowie, choroba, społeczeństwo*, Wydawnictwo UMCS, Lublin, 2004.

Złe nawyki związane z higieną zdrowia fizycznego stosunkowo łatwo zweryfikować i naprawić. Ponieważ przestrzeganie higieny zdrowia psychicznego nie jest tak oczywiste, tutaj dostrzeżenie błędów i szkodliwych nawyków, wymaga często refleksji nad sobą i swoim życiem, a zmiana przyzwyczajeń pociąga za sobą pewien wysiłek. Praktyka wskazuje jednak, że warto go podjąć, a raczej – warto go podejmować wciąż na nowo. Niniejszy artykuł zawiera kilka prostych wskazówek, jak zacząć.

Zdrowie psychiczne

„Nie szukaj zdrowia psychicznego, szukaj rozwoju, a znajdziesz jedno i drugie” – pisał Kazimierz Dąbrowski². Zgodnie z zapoczątkowaną przez niego koncepcją, zdrowie psychiczne ujmuje się dziś w sposób dynamiczny – jako wciąż trwający proces autorozwoju osobistego i duchowego. Osoba zdrowa psychicznie nie tylko nie ma żadnych chorób i zaburzeń. Co więcej – osoba zdrowa psychicznie nie zadowala się raz osiągniętym dobrostanem psychicznym. Osoba zdrowa psychicznie nieustannie dąży do tego, by z dnia na dzień stawać się coraz lepszym człowiekiem, odpowiedzialnym za siebie i za innych, żyjącym zgodnie z pozytywnymi wartościami, poprawiającym jakość bytowania świata³.

Zdrowie psychiczne wiąże się z realistyczną samooceną, kształtowaniem odporności na codzienne stresy, radzeniem sobie w życiowych sytuacjach, włączaniem trudnych doświadczeń w swój światopogląd. Jednocześnie osobę zdrową psychicznie cechuje zdolność empatii, miłości, przyjaźni i gotowość niesienia pomocy innym ludziom. Ważnym wyznacznikiem zdrowia psychicznego jest także posiadanie krytycyzmu w ocenie własnej osoby oraz wartości i postaw prezentowanych przez innych. Ponadto świadomość, że nie da się określić szczytu zdrowia psychicznego powinna napawać nas nadzieją. Oznacza to bowiem, że w tej dziedzinie nigdy nie zagrozi nam rutyna, nuda, stagnacja. Zawsze stoją przed nami nowe wyzwania, zawsze pozostaje coś do osiągnięcia w sferze duchowej, psychicznej i moralnej⁴.

² Dąbrowski K., *Dezintegracja pozytywna*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa, 1979.

³ Kobierzycki T., (red.), *Higiena psychiczna dla studentów medycyny*, Dział Wydawnictw Akademii Medycznej, Warszawa, 1993.

⁴ Dąbrowski K., *Dezintegracja pozytywna*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa, 1979; Kobierzycki T. (red.), *Higiena psychiczna dla studentów medycyny*. Dział Wydawnictw Akademii Medycznej, Warszawa, 1993.

Zagrożenia dla zdrowia psychicznego

Coraz częściej można spotkać się z opinią, że czasy w których żyjemy, sprzyjają powstawaniu najróżniejszych zaburzeń psychicznych. Czyhające na współczesnego człowieka zagrożenia otaczają go ze wszech stron, w tym także w rodzinie, na studiach, w pracy... W światopoglądzie wielu osób na dalszy plan odchodzą relacje, wartości społeczne, ogólnoludzkie dobro, rozwijanie sfery duchowej. Wśród priorytetów jawią się natomiast wartości materialistyczne i egoistyczne. Wyznacznikiem szczęścia jest sukces – mierzony w gotówce lub liczbie osiągnięć. Takie nastawienie nie sprzyja rozwijaniu zdrowia psychicznego, uruchamia bowiem mechanizmy hamujące rozwój człowieka⁵.

Psychologowie alarmują, że szczególnie narażone są tutaj dzieci i młodzież. Dzieci jednak podlegają jeszcze rodzicom i nauczycielom, są adresatami rozmaitych programów profilaktycznych i związanych z promocją zdrowia psychicznego⁶. Dopiero idąc na studia wyzwalamy się spod tych „szkolnych” wpływów, zaczynamy najczęściej samodzielnie decydować o swoim życiu. Stajemy przed wieloma ważnymi dylematami i wyborami, z których wiele w sposób mniej lub bardziej oczywisty wiąże się z higieną zdrowia psychicznego. Nieprzypadkowo wiele chorób i zaburzeń psychicznych ma swój początek w wieku studenckim. Niektórym z nich nie jesteśmy w stanie zapobiec, w wielu przypadkach jednak ryzyko można znacząco zmniejszyć, poprzez stosowanie zasad higieny zdrowia psychicznego. Okres studiów niesie ze sobą wiele niebezpieczeństw, ale także okazji i pokus do zaprzestania dbania o higienę psychiczną. Zagrożenia jawią się między innymi w postaci stresu związanego z uczelnią, egzaminami, koniecznością dotrzymywania terminów, wywiązywania się z licznych obowiązków dydaktycznych. Na studentów czyhają też niebezpieczeństwa o charakterze pozornie niegroźnym, takie jak „zarywanie” nocy, ślęczenie godzinami przy komputerze w celu nadrobienia zaległości, żywienie się wyłącznie zupkami chińskimi, aktywność fizyczna ograniczona do przewracania stron w podręcznikach, całonocne imprezy, którym towarzyszą narkotyki i duże ilości alkoholu. Większość z tych zachowań jest powszechnie aprobowana, niektórymi można się nawet w pewnych środowiskach pochwalić. Jedna nieprzespana noc, czy tydzień wzmożonego wysiłku intelektualnego nie powinny pociągać za sobą negatywnych skutków w obszarze zdrowia psychicznego. Jednak włączenie tego typu zachowań

⁵ Okulicz-Kozaryn K., Ostaszewski K. (red.) *Promocja zdrowia psychicznego*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa, 2008; www.pthp.org.pl

⁶ Czabała C. (red.) *Zdrowie psychiczne, zagrożenia i promocja*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa, 2000.

w swój tryb życia może być niebezpieczne dla funkcjonowania naszej psychiki. Szczególnie długotrwałe przemęczenie i stosowanie używek osłabiają naszą odporność psychiczną, zdolność do radzenia sobie ze stresem i adaptowania się⁷.

Jeśli chodzi o groźny dla zdrowia psychicznego stres – praktycznie nie jesteśmy w stanie go wyeliminować z naszego życia. Jest rozpowszechniony tak, jak drobnoustroje zagrażające zdrowiu fizycznemu. Z pewnością możemy jednak zadbać o sposób radzenia sobie z trudnościami – niektóre nieadaptacyjne sposoby walki ze stresem prowadzą do ryzykownych zachowań, w tym nadużywania alkoholu i środków psychoaktywnych.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Praktyka pokazuje, że profilaktyka jest dużo korzystniejsza i tańsza od leczenia. Ta zasada jak najbardziej ma również zastosowanie w odniesieniu do zdrowia psychicznego. Najważniejsze obszary higieny psychicznej zostały zebrane i krótko opisane poniżej. Warto w tym miejscu pokusić się o refleksję nad swoim życiem, być może także przeprowadzić remanent w pewnych nawykach i przyzwyczajeniach.

Tryb życia

Natura stworzyła nas jako istoty zdolne do myślenia i poruszania się. W trybie życia sprzyjającym zdrowiu psychicznemu, musi się znaleźć miejsce zarówno na aktywność intelektualną, jak i fizyczną. W przeciwnym razie narazimy organizm na konieczność radzenia sobie z nadmiarem energii. Brak konstruktywnego wykorzystania potencjału zarówno fizycznego jak i psychicznego może powodować tendencje do różnego typu zaburzeń, np. nerwicowych. O dobrodziejstwach aktywności fizycznej nie trzeba wiele pisać, gdyż są one powszechnie propagowane w ramach szeroko pojętej profilaktyki. Nie musi to być koniecznie uprawianie wyczynowego sportu, czy codzienne wielogodzinne ćwiczenia gimnastyczne. Często wystarcza zwykły spacer, niosący z sobą dodatkowe korzyści: kontakt z przyrodą, dotlenienie organizmu, chwile relaksu – sprawy bardzo proste, jednak niezmiernie istotne z punktu widzenia higieny psychicznej.

⁷ Okulicz-Kozaryn K., Ostaszewski K. (red.) *Promocja zdrowia psychicznego. Badania i działania w Polsce*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa, 2008; Kobierzycki T., (red.), *Higiena psychiczna dla studentów medycyny*, Dział Wydawnictw Akademii Medycznej, Warszawa, 1993.

Trening intelektualny zapewnia naszemu mózgowi sam proces aktywnego studiowania. Podstawową zasadą higieny psychicznej podczas nauki i pracy jest racjonalne gospodarowanie czasem, które polega między innymi na systematyczności i umiejętności ustalania priorytetów. Przydaje się także znajomość swoich możliwości i ograniczeń oraz brak dążenia do perfekcjonizmu. Stanowią one podstawę do stawiania sobie odpowiednich celów – motywujących do działania, ale zarazem możliwych do realizacji. Zastosowanie tych zasad pozwala na uniknięcie frustracji związanej z potencjalnymi niepowodzeniami, które są wrogiem zdrowia psychicznego. Warto także przyjrzeć się naszemu stosunkowi do poznawanej wiedzy. Znalezienie dziedzin, które nas interesują, rozwijanie zainteresowań, stawienie sobie celów pozwalają na większą wytrwałość w nauce, zapobiegają także popadaniu w szkodliwą rutynę i zapewniają poczucie radości i satysfakcji z pracy.

Podczas nauki, pisania esejów, czy innej pracy umysłowej nie wolno zapominać o zachowaniu odpowiedniego stosunku wysiłku do wypoczywania. Ilość i jakość odpoczynku powinna być dostosowana do indywidualnych potrzeb i rodzaju materiału, zgodnie z zasadą, że im większe natężenie pracy, tym częstsze przerwy się nam należą. Krótkie odpoczynki warto zaplanować nie tylko w okresie intensywnej nauki, ale także w ciągu każdego dnia. Ważną formą wypoczynku, niezbędną dla prawidłowego funkcjonowania psychicznego, jest sen. Powinniśmy zadbać o jego odpowiednią ilość w odpowiednim czasie oraz dostosowanie snu do indywidualnych potrzeb i bieżących aktywności.

Warto wspomnieć także o prawidłowym odżywianiu. W ferworze nauki lub życia studenckiego łatwo porzucić zwyczaj zdrowego jedzenia na rzecz posiłków nieregularnych, szybkich, często niepotrzebnie obciążających organizm. Dobrze mieć świadomość, że niektóre potrawy mają wpływ na odporność psychiczną człowieka, w tym zdolność w radzeniu sobie ze stresem. I tak obniżają ją między innymi kawa, alkohol, słodczyce i posiłki ciężkostrawne.

Zasoby

Żyjąc w świecie i wśród ludzi nie unikniemy trudnych sytuacji, obciążających doświadczeń, poważnych stresów. Są one wpisane w egzystencję człowieka. Nie jesteśmy w stanie także przewidzieć, z jakimi sytuacjami przyjdzie się nam zmierzyć i jak poradzi sobie z nimi psychika. Co można zrobić w tym zakresie w dziedzinie higieny psychicznej, to zadbać o swoje zasoby, do których będziemy mogli odwołać się w trudnych sytuacjach. Jednym z ważniej-

szych zasobów jest świadomość własnych zalet i mocnych stron. Dzięki niej wiemy, na jakich swoich pozytywnych cechach możemy polegać, a nad czym powinniśmy jeszcze popracować. Nie do przecenienia okazują się relacje interpersonalne. Bliskie kontakty z przyjaciółmi i członkami rodziny pozwalają na bieżące rozładowanie negatywnych emocji, co zapobiega ich niebezpiecznemu kumulowaniu się. Również możliwość przedyskutowania pewnych nurtujących nas kwestii z drugą osobą sprzyja rozwijaniu zdrowia psychicznego. Ponadto posiadanie rozbudowanej sieci społecznej gwarantuje nam wsparcie niezbędne w trudnych życiowych sytuacjach.

Pozytywne relacje okazują się jednym z ważniejszych warunków dla rozwoju zdrowia psychicznego. Ma to już swoje odbicie między innymi w programach profilaktycznych skierowanych do dzieci i młodzieży, w których nacisk nie jest kładziony na szkodliwość alkoholu, narkotyków i niezdrowego trybu życia, a na rozwijanie komunikacji, asertywności i empatii. Badania wykazują, że wzrost tych umiejętności znacznie wpływa na spadek liczby problemów związanych między innymi z uzależnieniami, zachowaniami agresywnymi, czy zaburzeniami lękowymi⁸.

Oprócz czasu spędzonego z rodziną i przyjaciółmi warto znaleźć w swoich codziennych aktywnościach także czas przeznaczony wyłącznie dla siebie. Możemy go wykorzystać na co chcemy – rozwijanie hobby, ulubioną formę relaksu, a nawet błogie lenistwo. Warto tutaj zaznaczyć, że błędem jest drobiazgowo planowanie czasu wolnego – zamiast odpoczynku możemy sobie wtedy zafundować niepotrzebną frustrację.

Pozytywne myślenie

Przywykliśmy jakość naszego psychicznego samopoczucia przypisywać czynnikom zewnętrznym. Jeżeli jesteśmy smutni i źli, to dlatego, że ktoś nas zmartwił, sprowokował, obraził. Jeżeli jesteśmy zadowoleni, przyczyną często bywa komplement czy pochwała. Często nie doceniamy wpływu, jaki sami mamy mieć na swój stan psychiczny. Warto „włączyć” przyglądanie się swoim myślom – czy są raczej pozytywne, czy negatywne. Na jakich emocjach częściej się skupiamy – tych dobrych, przyjemnych, czy też raczej chętniej rozpatrujemy sytuacje budzące nieprzyjemne i męczące odczucia. Czasami, kiedy wpadniemy w kołowrotek narzekania, paniki związanej na przykład z nadmiarem materiału do opanowania, goniący-

⁸ Czabała C. (red.) *Zdrowie psychiczne, zagrożenia i promocja*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa, 2000.

mi terminami oddania prac, warto świadomie to zauważyć i powiedzieć sobie „stop!”. Następnie skoncentrować się raczej na pozytywach, uśmiechnąć się do siebie, przywołać dobre wspomnienia, radosne emocje. Ta prosta technika pozwala ukierunkować nasze życie bardziej w stronę zdrowia psychicznego.

Do przydatnych cech należą także poczucie humoru i wyobraźnia. Możemy i powinniśmy stale je w sobie rozwijać, ponieważ niekiedy tylko one pozwalają w sposób otwarty dostrzec nowe rozwiązania lub dobre strony niektórych sytuacji. Pozytywne nastawienie nie rozwiąże naszych problemów, umożliwi jednak na bardziej konstruktywne radzenie sobie z nimi. Warto przytoczyć tutaj popularny przykład ze szklanką napełnioną wodą do połowy. Interpretacja, czy szklanka jest w połowie pusta, czy w połowie pełna zależy wyłącznie od nas. Podobnie wybór pozytywnego lub negatywnego nastawienia do życia.

Świadomość siebie

Rozwój i zachowanie zdrowia psychicznego wiąże się także z obserwacją siebie. Zazwyczaj z łatwością identyfikujemy u siebie niepokojące objawy z zakresu zdrowia somatycznego. Jeżeli domowe sposoby nie wystarczają, bez wahania idziemy do lekarza z gorączką, katarem, bólem brzucha. Czasami prosta interwencja medyczna rozwiązuje problem lub zapobiega rozwojowi poważniejszej choroby. Bardzo podobnie ma się sprawa ze zdrowiem psychicznym. Na ogół znamy siebie na tyle, że jesteśmy w stanie odróżnić dziwne stany psychiczne, odczucia, lęki, myśli których charakter nas niepokoi. Jeżeli przeczuwamy, że przyczyną złego samopoczucia psychicznego jest stres lub kryzys, spowodowany na przykład niezdanym egzaminem, pomoc może odpoczynek, sprawienie sobie drobnej przyjemności, ulubiona forma relaksu, rozmowa z bliską osobą, a także cierpliwość i danie sobie pewnej ilości czasu. Jednak jeżeli mimo upływu dni i tygodni problemy nie mijają, a objawy nasilają się, nie powinniśmy się wahać co do wizyty u psychiatry czy psychologa. Do ważnych wskaźników w zakresie zagrożeń zdrowia psychicznego należą między innymi długotrwałe zaburzenia snu, przewlekły smutek lub spadek motywacji, zaburzenia w relacjach interpersonalnych, myśli samobójcze, a także wszelkie zachowania i odczucia, które nam lub innym sprawiają znaczące trudności w funkcjonowaniu.

Podsumowując, chciałabym przypomnieć postulat Kazimierza Dąbrowskiego⁹, mówiący o konieczności ciągłego dążenia do rozwoju. Dzisiejsze dobre samopoczucie nie zwal-

⁹Dąbrowski K., *Dezintegracja pozytywna*, Warszawa: Państwowy Instytut Wydawniczy, 1979.

nia nas z obowiązku podejmowania trudu stawania się coraz lepszym i świadomym człowiekiem. Jego odważne i wytrwałe podejmowanie prowadzi nas nie tylko do coraz pełniejszego zdrowia psychicznego, ale także do zdrowia w ogóle.

Bibliografia

Czabała C. (red.), *Zdrowie psychiczne, zagrożenia i promocja*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa, 2000.

Dąbrowski K., *Dezintegracja pozytywna*, Państwowy Instytut Wydawniczy, Warszawa, 1979.

Kobierzycki T. (red.), *Higiena psychiczna dla studentów medycyny*, Dział Wydawnictw Akademii Medycznej, Warszawa, 1993.

Okulicz-Kozaryn K., Ostaszewski K. (red.), *Promocja zdrowia psychicznego*, Instytut Psychiatrii i Neurologii, Warszawa, 2008.

Piątkowski W. (red.), *Zdrowie, choroba, społeczeństwo*, Wydawnictwo UMCS, Lublin, 2004.
www.pthp.org.pl.