**Aktywność fizyczna a zdrowie psychiczne.**

Każda minuta wysiłku fizycznego ma wpływ na nasze zdrowie, także na zdrowie psychiczne. Już pojedyncze ćwiczenia poprawiają podstawowe parametry zdrowotne, a systematyczny wysiłek fizyczny zmniejsza ryzyko wystąpienia i pomaga w zahamowaniu takich chorób jak depresja, która jest obecnie coraz większym problemem zdrowotnym na świecie.

**Zdrowie psychiczne a racjonalne odżywianie**

[Prawidłowe odżywianie](https://www.medonet.pl/zdrowie,zdrowe-odzywianie---zasady,artykul,1725179.html) ma niemały wpływ zarówno na kondycję fizyczną, jak i psychiczną. Codzienne dostarczanie odpowiednich ilości witamin i minerałów w postaci pożywienia jest znacznie korzystniejsze niż ich podaż w formie syntetycznej. Jest to związane także z różnicami we wchłanianiu tych związków. Ogromne znaczenie ma jednak nie tylko to, co jemy, ale również – w jaki sposób dostarczamy organizmowi potrzebnych składników. Należy więc zwrócić uwagę na wielkość porcji posiłków, częstotliwość ich spożywania oraz sposób, w jaki je przyjmujemy. Znaczenie ma więc również pośpiech podczas jedzenia, który może oddziaływać na organizm stresująco. Racjonalne żywienie obejmuje również dbanie o odpowiednie nawodnienie i rezygnację z używek, które z pewnością nie wspomagają utrzymania zdrowia psychicznego na dłuższą metę. Aby wspomóc układ nerwowy, warto sięgać po produkty zawierające w swoim składzie [witaminy z grupy B](https://www.medonet.pl/zdrowie/zdrowie-dla-kazdego,witaminy-z-grupy-b---wlasciwosci--w-jakich-produktach-wystepuja-,galeria,326853,4.html), np. jaja, drób, ryby, orzechy i pestki, rośliny strączkowe lub szpinak. Ważna jest również odpowiednia podaż [kwasów tłuszczowych omega-3](https://www.medonet.pl/zdrowie/wiadomosci,kwasy-omega-3-zmniejszaja-sztywnosc-tetnic,artykul,1716709.html) i [omega-6](https://www.medonet.pl/zdrowie/diety,czarna-strona-omega-6,artykul,1700087.html), których źródłem są przede wszystkim ryby i oleje roślinne.

**Zdrowie psychiczne a odpowiednia długość snu**

Aby utrzymać zdrowie psychiczne, należy dbać o odpowiednią higienę snu. Znaczenie ma tutaj przede wszystkim jego długość, która bezpośrednio rzutuje na jakość. Przyjmuje się, że optymalna długość snu to od 6 do 9 godzin, jednakże jest to również uwarunkowane osobniczo. Brak lub niedostateczna ilość snu drastycznie obniżają szanse na prawidłowe zdrowie psychiczne, gdyż znacząco osłabia koncentrację. Mogą być również powodem złego samopoczucia i łatwiejszego wpadania w zły nastrój.

**Zdrowie psychiczne a aktywność fizyczna**

Niebagatelny wpływ na osiągnięcie zdrowia psychicznego ma regularna aktywność fizyczna. Zapewnia ona nie tylko wigor i utrzymanie odpowiedniej sylwetki, ale również zwiększa uwalnianie endorfin, które łącząc się z receptorami opioidowymi w ośrodkowym układzie nerwowym, działają przeciwbólowo i znacząco podnoszą nastrój. Dbałość o aktywność fizyczną nie musi oznaczać od razu uprawiania sportów wyczynowych, może zatem przybierać różne formy. Ważne jest, aby była podejmowana regularnie, około 2-3 razy w tygodniu przez co najmniej 40 minut. Regularne ćwiczenia pozwalają pozbyć się napięcia, [redukują stres](https://www.medonet.pl/zdrowie,stres---symptomy-stresu--skutki--sposoby-radzenia,artykul,1729929.html) oraz zmniejszają uczucie irytacji i podenerwowania.

**Zdrowie psychiczne a radość z życia**

Zdrowie psychiczne stanowi równowagę pomiędzy ciałem a umysłem, dlatego też, aby je utrzymać, należy zacząć doceniać małe rzeczy, które sprawiają nam radość. Należy również pracować nad tym, aby w trudnych sytuacjach zachowywać zimną krew i starać się znajdować najlepsze rozwiązanie. Ważne jest również unikanie ciągłego martwienia się o przyszłość, gdyż często w ogóle nie mamy wpływu na to, co nas czeka. Dlatego należy dwa razy analizować podejmowane decyzje, wybierając najbardziej racjonalną opcję. Osiągnięcia zdrowia psychicznego oznacza również umiejętność komunikacji z bliskimi, niezamykanie się na rozmowę o problemach i nie duszenie w sobie emocji.