**KAIP STIPRINTI PSICHINĘ SVEIKATĄ?**

**1. Miego grafiko laikymasis.** Miego sutrikimai turi įtakos ne tik sveikatos būklei apskritai, bet ir daro tiesioginį poveikį psichinei sveikatai. Žmonės, turintys ilgalaikių miego problemų, turi didesnę psichinės būklės sutrikimų tikimybę. Kodėl taip atsitinka? Kai sutrinka miegas, nėra gaminamas gyvybiškai svarbus hormonas melatoninas. Melatonino trūkumas gali prisidėti prie:

1. depresijos ir atminties sutrikimų vystymosi;

2. neramaus miego ir ankstyvo pabudimo;

3. sumažėjusios dėmesio koncentracijos ir padidėjusio nuovargio.

**2. Miego trukmė ir laikas.** Pirmiausia, svarbu, kad miego trukmė būtų ne trumpesnė kaip 7–8 valandos. Taip pat svarbu įprasti eiti miegoti kiekvieną dieną tuo pačiu laiku.

**3. Fizinis aktyvumas.** Ekspertai mano, kad mankštos metu žmogaus smegenyse išsiskiria cheminės medžiagos, kurios leidžia jaustis gerai. Reguliarus fizinis krūvis gali padidinti žmogaus savivertę ir padėti susikaupti, geriau miegoti bei geriau jaustis.

**4. Dėkingumo praktikos.** Dėkingumas yra jausmas, kuris gali turėti gydomąjį poveikį. Kai Jūs pradedate pastebėti ką nors ryškaus, gyvenimas žydi ryškiomis spalvomis. Reguliarus dėkingumo reiškimas (bet kam, net Jūsų katei ar geram orui) pagerina Jūsų nuotaiką ir savijautą. Pradžioje tam, kad susiformuotų įprotis dėkoti, galite atlikti tokį pratimą: kiekvieną vakarą, prieš eidamas (-dama) miegoti raskite praėjusioje dienoje bent 5 dalykus, už kuriuos galite padėkoti.

**5. Naujų dalykų mokymasis.**Mokymasis padeda išlaikyti aktyvias smegenis ir sumažina Alzheimerio ligos išsivystymo riziką. Nebūtina mokytis užsienio kalbų ar įgyti dar vieną aukštąjį išsilavinimą. Svarbiausia – pats mokymosi procesas. Galite skaityti profesinę literatūrą, eiti į maisto gaminimo užsiėmimus, mokytis siūti, dainuoti ar pan. Pagrindinė taisyklė – siekti to, kas nauja.

**6. Ryšių su artimais žmonėmis palaikymas.** Ryšys su artimais žmonėmis gali padėti susidoroti su stresu. Draugai, giminės ir šeima padeda jaustis mylimiems ir reikalingiems. Artimi žmonės gali pasiūlyti kitokį požiūrį į įvairius dalykus, kurie neduoda Jums ramybės. Artimieji gali Jus palaikyti sunkiu periodu ir padėti išspręsti praktines problemas. Esant įvairioms situacijoms, su jais galite pasidalinti savo jausmais. Tai ypač svarbu norint palaikyti gerą psichinę sveikatą. Kalbėjimas gali būti metodas, padedantis susidoroti su problema, kuri Jus kamuoja ilgą laiką. Tai, kad žmogus yra išklausomas, padeda jam pasijusti suprastu ir ne tokiu vienišu.