



## Wie Sie sich um Ihre psychische Gesundheit kümmern können

Wir befinden uns inmitten dessen, was derzeit in der westlichen Welt als „psychische Gesundheitskrise“ bezeichnet wird (wobei 1 von 4 Menschen jedes Jahr ein psychisches Gesundheitsproblem hat und 1 von 6 Menschen berichtet, häufige psychische Gesundheitsprobleme zu haben wie Angstzustände oder Depressionen pro Woche), gab es nie einen wichtigeren Zeitpunkt, um unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten, wie wir alle für unsere eigene psychische Gesundheit und die unserer Mitmenschen sorgen können. „Psychische Gesundheit“ mag wie ein Thema erscheinen, das zu groß ist, um es zu bekämpfen, aber wenn wir erkennen, dass die Pflege unserer psychischen Gesundheit für viele von uns aus & hellip;



Wir befinden uns inmitten dessen, was derzeit in der westlichen Welt als „psychische Gesundheitskrise“ bezeichnet wird (wobei

1 von 4 Menschen jedes Jahr ein psychisches Gesundheitsproblem hat und 1 von 6 Menschen berichtet, häufige psychische Gesundheitsprobleme zu haben wie Angstzustände oder Depressionen pro Woche), gab es nie einen wichtigeren Zeitpunkt, um unsere Aufmerksamkeit darauf zu richten, wie wir alle für unsere eigene psychische Gesundheit und die unserer Mitmenschen sorgen können.

„Psychische Gesundheit“ mag wie ein Thema erscheinen, das zu groß ist, um es zu bekämpfen, aber wenn wir erkennen, dass die Pflege unserer psychischen Gesundheit für viele von uns aus kleinen, täglichen Schritten besteht, kann der Weg zu einem ausgeglicheneren, gesünderen und friedlicheren Gefühl erscheinen einfacher zu navigieren. Lesen Sie weiter für meine Top-5-Tipps zu einfachen Möglichkeiten, sich um Ihre psychische Gesundheit zu kümmern.

## **Beweg dich**

Es gibt eine Menge wissenschaftlicher Beweise dafür, warum uns der morgendliche Lauf oder die energiegeladene Yogastunde so gut tut, und Sie können dies als Motivation nutzen, um den ganzen Winter über in Bewegung zu bleiben! Wenn wir aerobe körperliche Aktivitäten wie Laufen, Tennis spielen, eine Wanderung in der Natur, Radfahren oder alles tun, was Ihre Herzfrequenz und Ihren Kreislauf ankurbelt, erhöht dies auch unsere Endorphine. Endorphine werden freigesetzt, wenn wir angenehme körperliche Aktivitäten wie Bewegung, Massage, Essen und Sex ausüben, aber auch wenn wir Schmerzen verspüren, um sie auf natürliche Weise zu lindern. Diese chemischen Botenstoffe oder „Neurotransmitter“ sind unsere natürlichen Schmerzmittel, Stressabbauer und Stimmungsaufheller, weshalb Bewegung so oft für Menschen empfohlen wird, die an Depressionen oder Symptomen niedriger Stimmung leiden. Gerade in den dunkleren Wintermonaten können Sie durch regelmäßige Bewegung für Ihre geistige Gesundheit sorgen. Laut NHS gelten aerobe Übungen als die besten Arten von Übungen für Depressionen, wie Gehen, Laufen,

Schwimmen, Radfahren, dynamische Yoga-Kurse, Tanzen und Boxen, aber es hängt wirklich davon ab, was *Sie* Viel Spaß.

**Besorgen Sie sich die Bewegungsgrundlagen, um Ihre Stimmung zu verbessern:**

## **Sozialisieren**

Untersuchungen zeigen, dass die Einsamkeit während der Sperrzeiten während der Pandemie erheblich zugenommen hat (keine Überraschung). Was jedoch überraschen mag, ist, dass die Einsamkeit trotz der Aufhebung der sozialen Beschränkungen zuzunehmen scheint. Berichte zeigen, dass sich weltweit etwa 33 % der Erwachsenen einsam fühlen und dass sich im Vereinigten Königreich etwa 8 Millionen Männer mindestens einmal pro Woche einsam fühlen – wobei 3 Millionen dies als tägliches Ereignis angeben.

Menschen sind wirklich soziale Wesen – wir haben uns dahingehend entwickelt, in engen Gemeinschaften mit Familie und Freunden zu leben und täglich zu kommunizieren und zu teilen. Wenn wir uns nicht an das halten, wofür sich unser Körper und unser Gehirn entwickelt haben, können wir Unbehagen, Unwohlsein und sogar Krankheiten hervorrufen. Der Schlaf war etwas, das während der Pandemie stark beeinträchtigt wurde, und einer der Gründe ist vermutlich eine Zunahme der Einsamkeit; Wenn unser Gehirn spürt, dass wir einsam sind, sendet dies ein Signal an den Körper, dass wir nicht sicher sind, und wenn wir nicht sicher sind, erlaubt uns das Gehirn nicht, tief zu schlafen, nur für den Fall, dass ein Raubtier oder Eindringling zuschlägt (Vor etwa tausend Jahren hätten sich die Mitglieder des Stammes abgewechselt, um aufzubleiben und die schlafende Gruppe zu bewachen). Das alles ist in unsere uralte DNA einprogrammiert – wir müssen das Gefühl haben, dass wir Liebe und Unterstützung um uns herum haben, um uns richtig zu entspannen und zu entspannen. Eine der Möglichkeiten, wie wir für unsere psychische Gesundheit sorgen können, besteht also darin, sozialer zu sein.

Wenn ich „sozial“ sage, meine ich Face-to-Face, Hand-to-Hand, im wirklichen Leben sozial. Wie Sie sicherlich schon erlebt haben, kann es alles andere als wirklich gesellig sein, viel Zeit in „sozialen Medien“ zu verbringen. Mehr Geselligkeit könnte die Form annehmen, an einem örtlichen Yoga-Kurs, einer Wandergruppe oder einem Fitnessstudio teilzunehmen. Es könnte bedeuten, sich mit Freunden zum Abendessen zu treffen, Familientreffen häufiger mit einem Sonntagsbraten zu feiern oder einfach den Menschen, die wir täglich auf dem Weg zur Arbeit und auf der Arbeit treffen, „Hallo“ zu sagen, anstatt unsere Augen auf eine zu richten Bildschirm statt.

### **Fühlen Sie sich mit diesen Tools sozialer:**

(Link entfernt) – Das 52-Karten-Deck bietet Fragen und Übungen für tiefere, bedeutungsvollere Gespräche mit Freunden, um sicherzustellen, dass unsere Begegnungen fröhlicher und interessanter werden.

(Link entfernt), Mit Kombinationen aus verspielten abstrakten Formen und böhmischem Design dreht sich bei diesem Kalender alles darum, besondere Daten wie Geburtstage, Jahrestage und unvergessliche Momente festzuhalten, damit Sie sie das ganze Jahr über feiern können, jedes Jahr.

### **Erhöhen Sie Ihre gesunden Fette**

Das Gehirn besteht zu etwa 60-70 % aus Fett, und die Zellen innerhalb des Gehirns benötigen Fette, um sie zu schützen und eine reibungslose Kommunikation zwischen ihnen zu ermöglichen. Viele Studien haben gezeigt, dass eine fettarme Ernährung zu Depressionen und Angstzuständen beitragen kann, während die Einbeziehung gesunder Fette wie Butter, Avocado, Eier, Nüsse, Fisch und Samen dazu beitragen kann, die Stimmung zu verbessern und auszugleichen. Ein ausgeglichener Blutzuckerspiegel ist auch für die psychische Gesundheit von entscheidender Bedeutung, da ein Anstieg und nachfolgendes Absinken des Blutzuckerspiegels ernsthaft zu

Stimmungsschwankungen, schweren Angstzuständen, Panikattacken und Depressionen beitragen können. Um Ihren Blutzucker stabil zu halten, stellen Sie sicher, dass Sie frühstücken, und kombinieren Sie Kohlenhydrate immer mit einem Fett oder Protein, um die Geschwindigkeit zu verlangsamen, mit der der Zucker in den Blutkreislauf freigesetzt wird. Wählen Sie diese gesunden Fette, um Ihr Gehirn und Ihre Stimmung bei Laune zu halten:

- Fische
- Leinsamen
- Leinöl
- Chia-Samen
- Eier
- Butter
- MCT-Öl
- Kokosnuss
- Walnüsse
- Avocado

Lassen Sie sich von Rezeptbüchern wie [z \(Link entfernt\)](#) und [\(Link entfernt\)](#). Ein goldener Milch-Kurkuma-Latte kann auch stimmungsaufhellend sein, besonders wenn er mit Kokosöl oder Ghee gemischt wird. Versuchen Sie die [\(Link entfernt\)](#) Mischung, speziell gemischt für Bioverfügbarkeit.

## **Verbessern Sie Ihren Schlaf**

Schlaf ist wirklich der Eckpfeiler des Wohlbefindens. Es ist möglich, wochenlang ohne Nahrung zu fasten, wenn dies in einer sicheren und angemessen unterstützten Umgebung geschieht, aber wenn es um Schlaf geht, hat niemand länger als 11 aufeinanderfolgende Tage ohne ihn auskommen können. Schlaf ist so wichtig, dass nur 4 bis 5 Tage unzureichenden Schlafs schnell zu prädiabetischen Symptomen führen können, sowie möglicherweise zu Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Schlaganfall, Depressionen und Angstzuständen. Sie haben wahrscheinlich dieses dumpfe, benommene,

unsichere Gefühl verspürt, eine Nacht schlecht geschlafen zu haben, und dies ist eines der Signale dafür, dass Ihr Gehirn nicht die Gelegenheit hatte, sich über Nacht neu einzustellen und auszuruhen. das *Gymnastisches System* wird stimuliert, sich zu bewegen und Trümmer, alte Zellen und Abfälle aus dem Gehirn „wegzufegen“, wodurch eine Ansammlung von Amyloid-Plaques verhindert wird, von denen angenommen wird, dass sie zu Alzheimer beitragen. Ein müdes Gehirn erinnert sich auch viel eher an bedrohliche, traurige und negative Situationen als an positive und entspannende, vielleicht weil es in der Vergangenheit wichtiger für unser Überleben war, sich an Dinge zu erinnern, die gefährlich waren, als sich daran zu erinnern, was uns geholfen hat, uns zu entspannen. Heutzutage ist es nicht schwer vorstellbar, dass fast alle von uns wahrscheinlich mehr Gehirnleistung aufwenden müssen, um sich daran zu erinnern, wie man sich ruhig, positiv und ausgeglichen fühlt, anstatt wertvollen Kopfraum mit bedrohlichen und stressigen Gedanken zu verschwenden.

### **Verbessern Sie Ihren Schlaf durch:**

- Holen Sie sich morgens viel helles, natürliches Licht, um Ihre innere Uhr „einzustellen“.
- Dimmen Sie das Licht nachts und vermeiden Sie helle Bildschirme direkt vor dem Schlafengehen
- Meditieren vor dem Schlafengehen mit (Link entfernt) – entwickelt, um ängstlichen Erwachsenen beim Einschlafen zu helfen
- Ein wenig hinzufügen (Link entfernt) zu Ihrer abendlichen Routine, die speziell entwickelt wurde, um in Harmonie mit Ihrem natürlichen nächtlichen Schlafzyklus zu arbeiten.
- Stellen Sie sicher, dass Ihr Schlafzimmer dunkel ist, oder verwenden Sie die *Spritz Wellness Aromatherapie Augenmaske*

Wenn Sie sich um Ihre psychische Gesundheit kümmern möchten, denken Sie daran, dass es die kleinen, täglichen

Maßnahmen sind, die wir ergreifen, um eine große Wirkung zu erzielen. Verwenden Sie so viele dieser Tools, wie Sie möchten, um sich um Ihren Geist zu kümmern, und denken Sie immer daran, mit jemandem zu sprechen, wenn Sie weitere Hilfe benötigen. Es gibt immer jemanden, der mehr als bereit ist, zuzuhören und zu helfen.

Aus der Feder von Yogamatters

Details

**Besuchen Sie uns auf: [natur.wiki](http://natur.wiki)**