Psichologinė higiena – kas tai?

Apie dantų, rankų ar miego higieną kalbame gana įprastai. Tačiau higienos reikia ir mūsų psichologinei savijautai. Psichologine higiena galime vadinti kasdienius įpročius ir sąmoningus pasirinkimus, padedančius saugoti emocinę pusiausvyrą, pastebėti didėjančią įtampą ir laiku pasirūpinti savo poreikiais.

Tai nėra siekis visada būti ramiam, produktyviam ar geros nuotaikos. Pasaulio sveikatos organizacija (PSO) psichikos sveikatą apibūdina ne kaip nuolatinę laimės būseną, bet kaip psichologinės gerovės būseną, leidžiančią žmogui susidoroti su gyvenimo stresu, mokytis, dirbti, realizuoti savo gebėjimus ir dalyvauti bendruomenės gyvenime [1;2].

Psichologinė higiena prasideda nuo pastebėjimo

Įtampa dažnai neatsiranda staiga, ji gali kauptis pamažu, per skirtingus gyvenimo įvykius ir laiką: tampame irzlesni, sunkiau susikaupiame, skubame net tada, kai nebūtina, įsitempia pečiai ar žandikaulis, tampa sunkiau atsitraukti nuo darbinių minčių.

Todėl viena svarbiausių savipriežiūros dalių – reguliariai pastebėti savo būseną, nelaukiant, kol jėgos visiškai išseks. Kartais pakanka kelioms akimirkoms savęs paklausti: *Kaip dabar jaučiuosi? Kur mano kūne yra daugiausia įtampos? Ko man šiuo metu reikia?*

PSO streso valdymo rekomendacijose pabrėžiami labai paprasti, kasdien praktikuojami gebėjimai - grįžimas į dabarties momentą, savo minčių ir jausmų pastebėjimas, vietos nemalonioms emocijoms suteikimas bei sąmoningas dėmesio nukreipimas į tai, kas žmogui svarbu [3]. Tam nebūtinai reikia ilgos meditacijos – naudinga gali būti ir kelių minučių praktika.

Kūnas ir psichologinė savijauta nėra atskiri dalykai

Psichologinė higiena nėra vien „darbas su mintimis“ - PSO savipriežiūros rekomendacijose prie sveikatą palaikančių kasdienių įpročių priskiriamas pakankamas miegas, fizinis aktyvumas, visavertė mityba ir ryšys su kitais žmonėmis [2].

Suaugusiems žmonėms rekomenduojama miegoti 7-9 valandas per naktį. Kartais tokie skaičiai gali atrodyti neįmanomi, tačiau jei reguliariai miegate mažiau nei 7 valandas , toks nepasiilsėjimas gali sietis su svorio padidėjimu, nutukimu, aukštu kraujospūdžiu, 2 tipo cukriniu diabetu, širdies ligomis, insultu ar depresija [4]. Reguliarus fizinis aktyvumas siejamas ne tik su geresne fizine sveikata, bet ir su geresne psichologine savijauta bei mažesniais nerimo ir depresijos simptomais [5]. O socialiniai ryšiai taip pat yra svarbus apsauginis veiksnys - palaikantys santykiai padeda lengviau tvarkytis su stresu ir suteikia priklausymo bei paramos jausmą [6].

Kartais psichologinė higiena reiškia ir „ne“

Rūpintis savimi gali reikšti ne tik ką nors padaryti, bet ir ko nors atsisakyti - trumpam atsitraukti nuo informacijos srauto, nedaryti kelių darbų vienu metu, atidėti tai, kas nebūtina, paprašyti pagalbos ar pripažinti, kad šiandien mūsų galimybės yra ribotos.

Tai ypač aktualu intensyviame darbe, kuriame daug atsakomybės už kitus. Trumpa pauzė nėra tinginystė! Kartais ji leidžia pastebėti savo būseną dar iki tol, kol kūnas ir emocijos pradeda reikalauti sustoti daug garsiau.

Psichologinė higiena taip pat nepakeičia profesionalios pagalbos - jei ilgą laiką išlieka stiprus nerimas, prislėgta nuotaika, miego problemos, išsekimas ar kiti kasdienį gyvenimą stipriai trikdantys sunkumai, verta kreiptis į psichikos sveikatos specialistą.

Rūpintis psichologine savijauta nebūtina pradėti nuo didelių pokyčių. Kartais pradžia – tiesiog pastebėti save.

Šaltiniai

[1] World Health Organization. (2026). *Mental health*. WHO – Mental health

[2] World Health Organization. (2026). *Self-care for health and well-being*. WHO – Self-care for health and well-being

[3] World Health Organization. (2020). *Doing What Matters in Times of Stress: An Illustrated Guide*. WHO – Doing What Matters in Times of Stress

[4] Mayo Clinic Staff. (2025, February 1). *How many hours of sleep are enough?* Mayo Clinic. Mayo Clinic - How many hours of sleep are enough?

[5] World Health Organization. (2026). *Physical activity*. WHO – Physical activity

[6] Centers for Disease Control and Prevention. (2024). *Social Connection*. CDC – Social Connection

Parengė:
Psichologė Viktorija Tamošiūnaitė
viktorija.tamosiunaite@gmail.com