**Xây dựng sức khỏe tinh thần lành mạnh để bồi đắp sắc màu cuộc sống**

***Sức khỏe tinh thần giống như thước đo thành công cho mỗi chúng ta. Khi sức khỏe tinh thần của một người tốt, người ta có thể kiên cường đối mặt và chấp nhận các thử thách khó khăn. Còn nếu không rèn luyện về sức khỏe tinh thần, sẽ dễ bị ảnh hưởng bởi những áp lực trong công việc và cuộc sống, bạn sẽ có thể gục ngã bất cứ lúc nào.***

 **\* Tác dụng của sức khỏe tinh thần**

            Sức khỏe tinh thần là trạng thái tích cực trong suy nghĩ, cách kiểm soát cảm xúc và hành xử. Cũng giống như sức khỏe thể chất, con người có thể có sức khỏe tinh thần tốt hoặc sức khỏe tinh thần bất ổn.

            Sức khỏe tinh thần tốt là khi con người có thể hào hứng bắt đầu một ngày mới; thường xuyên mỉm cười với những người xung quanh; có thể suy nghĩ tích cực ngay ở trong hoàn cảnh khó khăn; ăn ngon miệng, ngủ ngon giấc và hiếm khi phiền muộn quá một ngày.

            Khi đối diện với các vấn đề trở ngại, người có sức khỏe tinh thần tốt sẽ luôn nhìn thấy những khía cạnh tích cực và tìm ra giải pháp giải quyết nhanh chóng. Khi sức khỏe tinh thần bất ổn, con người sẽ gặp nhiều trở ngại với tâm lý tiêu cực. Tâm chí tình trạng này còn gây ảnh hưởng đến sức khỏe thể chất, khả năng xử lý công việc và các mối quan hệ

**\* Các biện pháp rèn luyện sức khỏe tinh thần**

            Việc xây dựng những cảm xúc lành mạnh có tác động rất lớn đến tinh thần và thể chất của một người, vì vậy cần thay đổi và rèn luyện từ bên trong để hình thành nên những cảm xúc tích cực cho cuộc sống.

**1. Tập luyện thói quen ăn uống lành mạnh và tập thể dục hàng ngày**

            Tâm trí, cơ thể và tâm hồn có mối liên quan chặt chẽ với nhau. Những người mạnh khỏe hiểu tầm quan trọng của từng yếu tố. Họ không chỉ mở rộng trí tuệ bằng cách đọc, học một cái gì mới, thiền mà giữ cho cơ thể luôn khỏe mạnh. Điều này sẽ tăng khả năng tập trung, hoạt động và ngủ tốt hơn.

            Nên ăn nhiều nhóm thực phẩm giúp nâng cao sức khỏe tinh thần như cá nhiều chất béo, ngũ cốc nguyên cám, rau củ quả tươi… kết hợp với việc tập luyện nhẹ nhàng. Một trong những bộ môn lý tưởng giúp bạn cải thiện sức khỏe tinh thần rất tốt chính là yoga. Nên duy trì lịch tập thường xuyên 3 buổi/tuần.

**2. Học cách chia sẻ với người khác**

            Một trong những cách nhanh nhất để giải tỏa những phiền muộn chính là nói ra. Việc kìm nén chúng bên trong và chịu đựng một mình chỉ càng khiến tình hình tồi tệ hơn. Hãy mở lòng với gia đình, bạn bè, bác sĩ hoặc chuyên gia tâm lý.

            Mục đích chính của những cuộc nói chuyện này không phải là giải quyết được vấn đề mà là giúp bản thân được nhẹ nhõm hơn và lấy lại được sự cân bằng về mặt tinh thần. Có thể không tìm ra được giải pháp, nhưng biết đâu sẽ nhận được rất nhiều lời khuyên hữu ích và sự khích lệ của những người thân.

            Nếu như việc nói chuyện không thoải mái thì hãy viết ra những cảm xúc và suy nghĩ của mình. Đây là cách vừa có thể giúp giải tỏa vừa có thể giữ sự riêng tư cho bản thân.

**3. Nâng tầm nhận thức được giá trị bản thân và học cách yêu chính mình**

            Bước đầu tiên để xây dựng một đời sống tinh thần lành mạnh là khả năng nhận thức được về bản thân. Khi luyện tập khả năng này, có thể nhìn thấy những thói quen và những niềm tin mình nên làm theo và những thứ không nên theo. Từ đó xác định được bản thân minh cần những gì, có thể làm được gì và duy trì những thói quen tốt.

            Người có tinh thần khỏe mạnh cũng luôn hiểu những ranh giới, giới hạn của họ và không e sợ để sống theo giới hạn cho phép. Họ biết làm như vậy sẽ không chỉ giúp cho tâm trí được khỏe mạnh và hạnh phúc mà còn giúp cho người khác tốt hơn.

            Bên cạnh đó, hiểu tình yêu bản thân sẽ đi qua những thăng trầm, có lúc lên, lúc xuống như sự luân chuyển của 4 mùa. Nhưng họ sẽ không bảo thủ mà sẽ chấp nhận và nuôi dưỡng tình yêu bản thân dù cho học sống ở bất kỳ môi trường, hoàn cảnh nào.

**4. Tham gia một khóa học, hoặc phát triển một kỹ năng nào đó**

            Sức khỏe tinh thần bị ảnh hưởng rất nhiều bởi những công việc mà chúng ta làm thường ngày. Cách tốt nhất để thoát ra khỏi vòng lặp nhàm chán chính là tìm một sở thích, đam mê mới.

            Hãy nghĩ về một lớp học mà mình muốn tham gia, một kỹ năng mà mình muốn phát triển. Khi bắt đầu học một thứ mới, não bộ cũng sẽ tự động tạo ra một con đường thần kinh mới. Cách này không chỉ giúp chúng ta tăng khả năng sáng tạo và kỹ năng giải quyết vấn đề, mà còn thay đổi hoạt chất trong não và giúp chúng ta thích ứng tốt hơn những thay đổi trong cuộc sống.

**5. Trau dồi lòng biết ơn**

            Rèn luyện thói quen biết ơn là một trong những cách lành mạnh để có được những điều bản thân mong muốn. Nếu muốn được yêu thương, hãy luôn bày tỏ lòng biết ơn với những gì minh đã nhận được. Nếu muốn tiền bạc, hãy cũng làm như vậy. Những người mạnh khỏe hiểu, biết cho đi nhận lại và luôn giữ “lòng biết ơn”.

**6. Biết cách chăm sóc bản thân**

            Chăm sóc bản thân là một yếu tố không thể thiếu để có đời sống cảm xúc khỏe mạnh. Người có sức khỏe tinh thần tốt biết khi nào phải tiếp nhiên liệu cho cơ thể và tâm trí và không ngại để làm việc đó. Họ cũng nhận thức được giới hạn của mình, những gì sẽ thúc đẩy năng lượng và làm thế nào để lấy lại cân bằng.

**7. Cười thật nhiều nhưng cũng cho phép bản thân tức giận**

            Những người khỏe mạnh thừa nhận, chấp nhận và thể hiện một cách chính xác những gì họ cảm thấy. Họ không giũ những cảm xúc quá mức tiêu cực trong lòng hoặc để vết thương mưng mủ lâu dài. Nếu họ bị tổn thương, ghen tuông, chán nản, thất vọng … thì họ cũng thể hiện như vậy.

            Sự khác biệt giữa con người có tình cảm lành mạnh và người tiêu cực là họ nhận ra rằng họ cảm thấy một cảm xúc đặc biệt và cho phép mình giành thời gian để xử lý những cảm xúc đặc biệt đó. Một khi để điều đó xảy ra, họ sẽ cảm thấy tốt hơn.

**8. Theo đuổi đam mê**

            Những người khỏe mạnh biết làm việc để sống một cuộc đời ý nghĩa và một trong những phần quan trọng là theo đuổi đam mê. Họ hiểu nếu không làm như vậy họ sẽ luôn khao khát một điều gì đó và đó là mảnh đất màu mỡ để gieo mầm những thứ không lành mạnh. Hãy tìm đam mê của bạn và theo đuổi nó. Đó là con đường dẫn đến sự mạnh khỏe về tâm hồn.