

Praktyczny Przewodnik po Zdrowiu Psychicznym

Wprowadzenie

- Definicja zdrowia psychicznego według WHO: Zdrowie psychiczne to stan dobrego samopoczucia, w którym jednostka zdaje sobie sprawę ze swoich możliwości, potrafi radzić sobie ze stresem życia codziennego, pracować produktywnie i wносить wkład w życie swojej społeczności.
- Znaczenie zdrowia psychicznego w życiu młodego człowieka: Wpływa na rozwój emocjonalny, społeczny i poznawczy. Dobre zdrowie psychiczne sprzyja budowaniu relacji, osiąganiu sukcesów edukacyjnych i rozwijaniu poczucia własnej wartości.
- Różnice między zdrowiem psychicznym a chorobą psychiczną: Zdrowie psychiczne to spektrum, a jego pogorszenie nie zawsze oznacza chorobę. Choroba psychiczna to zaburzenie wymagające diagnozy i specjalistycznego leczenia.

Co wpływa na zdrowie psychiczne?

- Czynniki biologiczne, psychologiczne i społeczne: Geny, wychowanie, doświadczenia życiowe, stres, traumy, relacje z innymi.
- Rola rodziny, szkoły i środowiska rówieśniczego: Wspierające otoczenie sprzyja rozwojowi, natomiast konflikty, przemoc czy izolacja mogą pogarszać samopoczucie.
- Znaczenie poczucia bezpieczeństwa i akceptacji: Dzieci potrzebują stabilności, przewidywalności i bezwarunkowej akceptacji, by rozwijać się w zdrowy sposób.

Objawy pogorszenia zdrowia psychicznego

- Zmiany nastroju, wycofanie społeczne, trudności w nauce, nagłe spadki motywacji, brak zainteresowania ulubionymi aktywnościami, problemy z koncentracją.
- Problemy ze snem: Bezsenność, nadmierna senność, brak energii, częste wybuchy złości, brak uczucia wypoczynku po śnie.
- Jak rozpoznać, że ktoś potrzebuje pomocy? Obserwacja zmian zachowania, rozmowa, zauważenie długotrwałych zmian i sygnałów ostrzegawczych.

Jak wspierać zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży?

- Rozmowa i aktywne słuchanie: Okazywanie zainteresowania, zadawanie otwartych pytań, unikanie oceniania.
- Prowadzenie zdrowego stylu życia: sen, dieta, aktywność fizyczna: Regularność, zbilansowane posiłki, ruch jako sposób na redukcję stresu.
- Higiena snu: Unikanie przejedzenia i ekranów przed snem, spanie w ciemnym, przewiewnym pokoju, optymalna temperatura.

Mity i fakty o zdrowiu psychicznym

- „Depresja to po prostu bycie smutnym” „Dzieci nie mają depresji”, „Zaburzenia psychiczne to oznaka słabości”, „Rozmowa o problemach pogarsza sytuację”.
- Utrudniają one dostęp do pomocy, wzmacniają stygmatyzację, zniechęcają do otwartości, nasilają problem
- Fakty poparte badaniami i praktyką kliniczną: Zaburzenia psychiczne mogą dotyczyć każdego, są uleczalne, a wsparcie emocjonalne ma kluczowe znaczenie.

Gdzie szukać pomocy?

Najbardziej dostępny sposób – przyjaciele i rodzina. Nie należy wstydzić się rozmowy o naszych problemach.

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: Dostępny anonimowo, 24/7, umożliwia rozmowę z wykwalifikowanym konsultantem. 800 12 12 12

Wizyta u specjalisty, czy to psychologa czy psychiatry, nie jest niczym innym niż wizyta u lekarza rodzinnego, kiedy zachorujemy.