



„PROFILAKTYKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY”



Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) opisuje zdrowie psychiczne jako: „stan dobrego samopoczucia w którym człowiek wykorzystuje swoje zdolności, może radzić sobie ze stresem w codziennym życiu, może wydajnie i owocnie pracować oraz jest w stanie wnieść wkład w życie danej wspólnoty”.

Na co dzień robimy różne rzeczy, by zatroszczyć się o swoje dobre samopoczucie: jemy dobre jedzenie, ćwiczymy, oglądamy filmy i czytamy książki, gramy w ulubione gry, spotykamy się z przyjaciółmi.

W tym wszystkim powinno znaleźć się również miejsce dla dbania o swoją kondycję psychiczną. Nasze zdrowie psychiczne jest jak korzenie drzewa - muszą być one mocne i dobrze ugruntowane, żeby drzewo mogło wyrosnąć na okazałe i silne. Tak samo my musimy wzmacniać swoje umiejętności radzenia sobie ze stresem, złością, smutkiem, niezadowoleniem, ale też zdolność do wypoczynku, odpuszczania kwestii, na które nie mamy wpływu czy nawet wiedzę, gdzie i do kogo możemy się zgłosić po pomoc w sytuacjach, które nas przerastają. To wszystko po to, żeby móc funkcjonować w swojej najlepszej formie oraz wykorzystywać w pełni możliwości dane nam okazje. Dzięki temu będziemy się rozwijać i wzrastać jak ten dąb ze spektakularnie rozłożystą koroną.

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi

tel. +48 12 422-43-83, 660-637-312

pppddd@op.pl

31-046 Kraków, ul. Św. Gertrudy 2

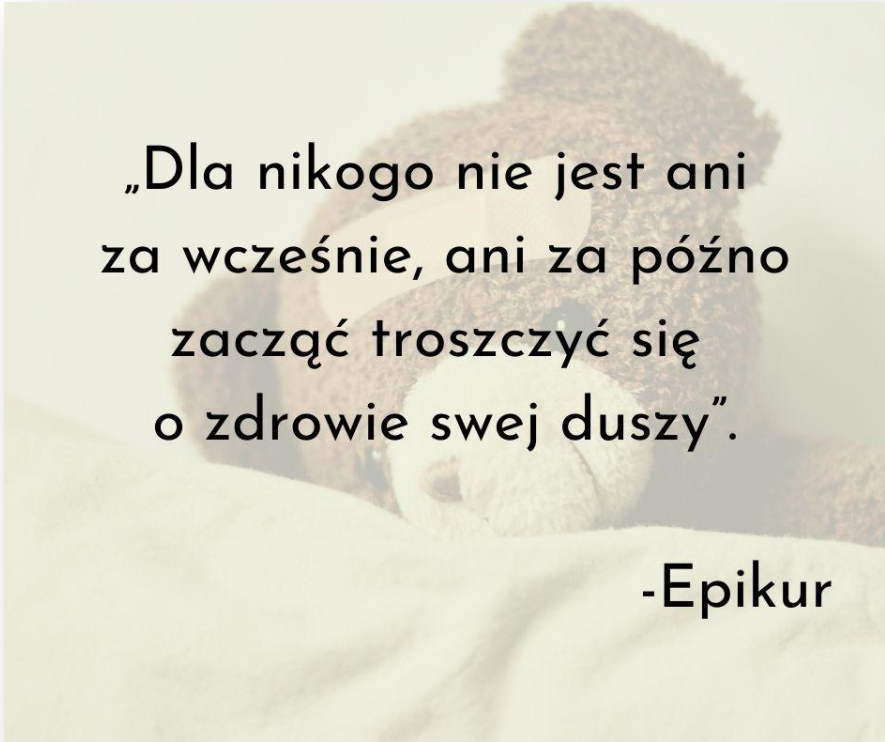
www.poradnia-psychologiczna.com



Dbając o swoje zdrowie psychiczne, jak o codziennie podlewane ziarenko, pomagamy sobie. Łatwiej jest nam wtedy poczuć harmonię i to, że jesteśmy w stanie podolać trudnościami, które spotykają nas na każdym etapie życia. Z zaopiekowaną psychiką mamy świadomość, że nic nam nie straszy! A jeśli jednak zdarzy się to straszne, któremu nie jesteśmy w stanie stawić czoła samotnie, wiemy, że są osoby, które mogą nam pomóc. Sama świadomość tego, jak nasze zdrowie psychiczne jest ważne oraz tego, że możemy potrzebować wsparcia, też świadczy o wewnętrznej sile.

Gdyby ktoś w tej chwili zadał Ci pytanie: „Jak się czujesz?”, jaka byłaby Twoja odpowiedź? To codzienne, zwyczajne pytanie, a nasze odpowiedzi na nie są zazwyczaj szybkie i zawierają informacje, które pierwsze przychodzą nam na myśl. Rzadko kiedy zastanawiamy się, co się za nimi kryje. Nasze odpowiedzi mogą zawierać różnego rodzaju informacje począwszy od stanu zdrowia, przez aktualne emocje i poziom doświadczanego stresu, aż po ogólny dobrostan psychiczny. Kiedy się nad tym zastanowimy dostrzeżemy, że zdrowie fizyczne i psychiczne stanowią integralne części naszego ogólnego dobrostanu.

Ostatni rok stał się czasem, w którym nasze zdrowie fizyczne i jego profilaktyka znalazły się w niekwestionowanym centrum zainteresowania społecznego. Informacje o tym, jak zadbać o odporność i bezpieczeństwo oraz uniknąć zarażenia docierają do nas każdego dnia i absorbują większość naszej uwagi. W momencie, takim jak ten szczególnie istotne jest uświadomienie sobie, że nasz dobrostan zależy nie



„Dla nikogo nie jest ani
za wcześnie, ani za późno
zacząć troszczyć się
o zdrowie swej duszy”.

-Epikur



tylko od zdrowia fizycznego i odporności, ale również od samopoczucia i zdrowia psychicznego. Co więcej, oba te aspekty przenikają się, wpływają wzajemnie na siebie i są od siebie zależne. Oznacza to, że choroby somatyczne i czynniki fizjologiczne (takie jak słaba jakość snu, nieprawidłowa dieta, brak ruchu) mogą skutkować spadkiem samopoczucia i psychicznej kondycji. Oznacza to również, że przedłużający się stres, obniżenie nastroju, lęk i brak wsparcia w dużej mierze potrafią negatywnie wpłynąć na prawidłową pracę naszego układu immunologicznego.

Okres kwarantanny i izolacji to czas, kiedy młode osoby i ich bliscy są szczególnie narażeni na utratę równowagi psychicznej, a co za tym idzie ryzyko doświadczania różnych problemów natury psychicznej. Adaptacja do nowej sytuacji, niepewność związana z przyszłością, troska o zdrowie najbliższych, utrata regularnych kontaktów z przyjaciółmi, izolacja, narastanie konfliktów wynikających z korzystania z tej samej przestrzeni, ograniczony dostęp do ulubionych aktywności, ruchu i świeżego powietrza, natłok i sprzeczność informacji w mediach, trudność w zachowaniu higieny pracy i nauki, więcej czasu spędzanego przed ekranem... To wszystko osłabia po trochu nasze zasoby psychiczne i naraża nas na obniżenie nastroju, przewlekły lęk, czy, w przypadku dzieci i młodzieży, nadmierne szukanie relaksu i odskocznicy w grach komputerowych czy mediach społecznościowych.

Chcielibyśmy skupić się na tych problemach natury psychicznej, na które dzieci i młodzież w szczególnej mierze narażeni są w obecnej sytuacji. Wiemy jak ważna jest profilaktyka, uważność, szybkie rozpoznanie trudności oraz adekwatne i skuteczne sposoby wspierania.

Opracowały:

Aleksandra Białek
Jolanta Bień
Kaja Kowynia-Pietraszek


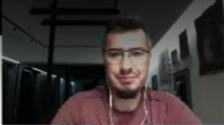

Opracowanie graficzne:

Małgorzata Karakuszka



Do profilaktyki zdrowia psychicznego zaliczyć można także szerzenie wiedzy na temat depresji. Zapraszamy więc do zapoznania się z bardzo ciekawym i niezwykle uświadamiającym wykładem Pana Stanisława Bobuli pod tytułem "Jak pomagać osobom w depresji?".

ak pomagać osobom w depresji?

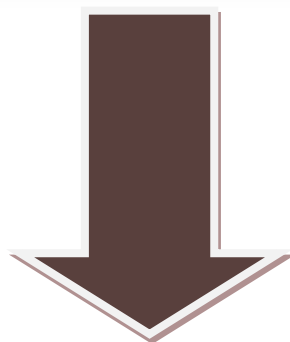


Jak pomagać osobom w depresji?

Stanisław Bobula – psycholog, edukator, coach

Era Edukacji

Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi



<https://youtu.be/DBC57cmI8U>