



CO TO JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?

Dla nikogo nie jest ani za wcześnie, ani za późno zacząć troszczyć się o zdrowie swej duszy. (Epikur)

Zdrowie jest dla nas wartością, życzymy zdrowia naszym bliskim, rozmawiamy o różnych schorzeniach i sposobach leczenia. Przeważnie koncentrujemy się na zdrowiu ciała. Wiemy, że ból, gorączka to sygnały kłopotów zdrowotnych.

Gdy chodzi o naszą psychikę to zachowujemy się tak, jak byśmy zaczęli poruszać się po zupełnie obcym terenie. Boimy się chorób psychicznych, a lęk spowodowany uprzedzeniami i stereotypami jest w nas głęboko zakorzeniony. Myślimy: „Mnie ten problem nie dotyczy. Inni tak, ale nie ja!”.

Nic bardziej mylnego: prawie 25% ludzi miało zaburzenia psychiczne, 15% zaburzenia lękowe o różnym nasileniu, 10 % depresję. Zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie somatyczne. Człowiek jest całością, która może prawidłowo funkcjonować jedynie wtedy, gdy wszystkie jej części są zdrowe. Dobra kondycja fizyczna nie zawsze idzie w parze ze zdrowiem psychicznym.

Według WHO zdrowie psychiczne to: „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”.

Zdrowy, dojrzały emocjonalnie człowiek respektuje potrzeby swoje i innych ludzi. Osoba zdrowa psychicznie: ma dobre kontakty z innymi ludźmi, utrzymuje stałe związki emocjonalne, nie zabiega o akceptację innych za wszelką cenę, akceptuje siebie samą, jest tolerancyjna, przyznaje sobie i innym prawo do popełniania błędów, nie stawia sobie i innym nierealistycznych wymagań, rozumuje w oparciu o obiektywne fakty, jest odpowiedzialna za swoje życie, dąży do lepszego życia, stara się realizować swoje cele życiowe.

Osoba zdrowa psychicznie : „Czuje się dobrze we własnej skórze”



Początek wszystkiego jest w Twojej głowie
- ruszaj po zdrowie!

TYDZIEŃ PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

w ZS im. St. Mikołajczyka

w Miejskiej Górcie

17-23 marca 2014r.

Jak ważne jest zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne to **kapitał**, pozwala na samorealizację, na pełnienie określonych ról w życiu społecznym.

Umiejętność radzenia sobie ze emocjami, radzenie sobie w trudnych sytuacjach, ma większy wpływ na kształt naszego życia niż zdolności umysłowe i iloraz inteligencji.

Emocje bardzo mocno kierują naszym postępowaniem, wpływają na podejmowane decyzje, na wiarę w nasze umiejętności i siłę sprawczą.

Emocje i sfera psychiczna wpływają na nasze szczęście, radość życia, kształtują poziom samooceny i akceptacji, decydują o jakości relacji z partnerem, rodziną, kolegą z pracy czy szkoły.

Poziom zdrowia psychicznego populacji danego kraju przekłada się na: jakość życia obywateli, poziom ambicji edukacyjnych i zawodowych, kreatywność, zdrowie somatyczne, może być jedną z trzech najczęściej występujących przyczyn nieobecności w pracy oraz jednym z głównych powodów przechodzenia na wcześniejszą emeryturę czy rentę inwalidzką.

Zły stan zdrowia psychicznego kosztuje Unię Europejską około 3 – 4 % PKB, głównie na skutek utraty produktywności.

Do najbardziej znanych objawów złego stanu zdrowia psychicznego w UE należą zaburzenia nastroju i depresja. Szacuje się, że do 2020 r. depresja będzie najczęstszą przyczyną zachorowalności w krajach rozwiniętych. **Powodem 90% samobójstw są zaburzenia psychiczne, aż 31% Polaków obawia się o swoje zdrowie psychiczne, a 72% uważa, że warunki życia w Polsce są szkodliwe dla zdrowia psychicznego i zwiększają zagrożenie chorobami psychicznymi.**

Jak dbać o zdrowie psychiczne?

Chcąc zapewnić sobie zdrowie psychiczne należy dbać o higienę psychiczną, chronić siebie przed złym nastrojem, niepokojem, nadmiernym stresem. Konsekwencją braku profilaktyki może być załamanie nerwowe czy utrata wiary w sens życia.

Higiena psychiczna to umiejętność sprawnego, efektywnego radzenia sobie z trudnościami.

Mówimy potocznie, że trzeba unikać stresu, żeby być zdrowym psychicznie. W dzisiejszym „pędzącym” życiu, nie jest łatwo unikać trudnych sytuacji, należy zatem uczyć się, jak skutecznie sobie z nimi radzić.

Tak, jak nasze mięśnie potrzebują odpoczynku po pracy fizycznej, tak też nasza psychika musi mieć szansę na powrót do sił po wyczerpującym dniu, czy przykrym zdarzeniu.

Czasami wystarcza spacer, spotkanie ze znajomymi, czasami przydadzą się ćwiczenia relaksacyjne lub medytacja, kiedy indziej potrzebny jest sen, czy rozładowanie napięć. Z trudniejszymi przypadkami należy zwrócić się o pomoc do specjalisty.

Warto mieć kilka własnych, sprawdzonych sposobów odreagowywania stresu i niepowodzeń.

Potencjalne ryzyko pojawienia się utraty równowagi wewnętrznej zawsze istnieje. Ważne jest, aby jak najwcześniej dostrzec symptomy pogarszania się zdrowia psychicznego i niezwłocznie zgłosić się do profesjonalisty – psychologa, psychoterapeuty, psychiatry.

Aby „wyłapać” i zareagować odpowiednio na niepokojące sygnały powinniśmy posiadać chociaż minimum wiedzy na temat zaburzeń psychicznych i ich objawów.

Młody człowiek a zdrowie psychiczne.

Zdrowa psychicznie młodzież potrafi skutecznie radzić sobie z wyzwaniem, jakie niesie życie, ma adekwatne poczucie własnej wartości, dobrze rozumie się z pozostałymi członkami rodziny oraz ze swoimi rówieśnikami.

Zdrowie psychiczne wpływa na rozwój – fizyczny, intelektualny, emocjonalny i społeczny.

Powtarzający się lęk, intensywny ból emocjonalny, nieracjonalny strach, ciągły smutek, małe poczucie własnej wartości, izolowanie się, poczucie bezsensu życia, brak koncentracji, napady głodu, jadłowstręt, to tylko niektóre objawy zaburzeń zdrowia psychicznego.

Rodzice, nauczyciele i inne osoby ważne dla młodego człowieka, swoimi postawami i sposobem traktowania mogą stymulować rozwój i sprawiać, że młody człowiek zrealizuje w pełni swój potencjał oraz będzie zdrowym emocjonalnie, szczęśliwym człowiekiem.

Ci sami ludzie mogą też spowodować, że młody człowiek nie wykorzysta własnych możliwości. Zdarza się i tak, że niektóre praktyki rodzicielskie wywołują cierpienie. Młodzież „obciążona” bagażem złych wzorców i doświadczeń przez całe życie może mieć ogromny problem z okazywaniem i przyjmowaniem miłości, bliskości, czułości, ciepła. Jego życie będzie ubogie emocjonalnie.

Dlatego zwracamy uwagę na ważne czynniki prawidłowego rozwoju zdrowia psychicznego, którymi są:

- wzajemne okazywanie szacunku, miłości, czułości i ciepła,
- spędzanie czasu wolnego z bliskimi osobami,
- zaspokojone potrzeby: bezpieczeństwa, przynależności, samorealizacji,
- zaufanie do własnych możliwości, adekwatna samoocena,
- jasno określone zasady i granice,
- brak zagrożenia przemocą fizyczną i psychiczną.

Co wpływa na nasze zdrowie psychiczne?

Stan psychiczny ludzi zależy od wielu czynników: biologicznych (np. genetyczne, płciowe), indywidualnych (np. doświadczenia osobiste), rodzinnych i społecznych (np. wsparcie społeczne) oraz ekonomicznych i środowiskowych (np. status społeczny i warunki życia).

Na zachowanie zdrowia psychicznego rzutuje bardzo wiele czynników, na niektóre z nich nie mamy wpływu, ale większość z nich jesteśmy zdolni sami kreować.

Kiedy należy udać się do specjalisty?

Do psychologa, psychiatry, psychoterapeuty powinniśmy wybrać się, gdy pojawiają się, między innymi:

- narastający, głęboki smutek,
- poczucie pustki i bezsensu,
- uciążliwy lęk, napady lęku panicznego,
- trudności w kontrolowaniu emocji,
- zaburzenia odżywiania (anoreksja, bulimia, objadanie się, jadłowstręt)
- nadużywanie alkoholu, uzależnienia od narkotyków, hazardu,
- trudności w nawiązywaniu satysfakcjonujących relacji z ludźmi,
- przedłużający się, intensywny stres (np. po przeżytej traumie, życiowym kryzysie),
- trudności w radzeniu sobie z problemami, których rozwiązanie ma wpływ na kształt naszego życia,
- uciążliwe problemy wychowawcze z dziećmi / młodzieżą (rodzice, nauczyciele),
- zaburzenia zachowania i emocji.

FILMY O ZDROWIU PSYCHICZNYM:

http://www.zdrowawielkopolska.vitriol.pl/pages/78/O_projekcie

Opracowano na podstawie:

1. K. Dąbrowski: Zdrowie psychiczne. Warszawa: PWN, 1985.
2. S. Pużyński: Leksykon psychiatrii. Warszawa: PZWL, 1993
3. F.Michael Stark, Fritz Bremer, Ingeborg Esterer: Przecież ja nie zwariowałem.
4. Zielona Księga - „Poprawa zdrowia psychicznego ludności – strategia zdrowia psychicznego dla Unii Europejskiej”
5. Internet ilustracje:
<http://www.powiatwodzislawski.pl/co-czwarty-z-nas.html>
<http://www2.mz.gov.pl/wwwfiles>
<http://www.sp4grodzisk.home.pl/szpz.html>



**Narodowy Program Ochrony
Zdrowia Psychicznego**