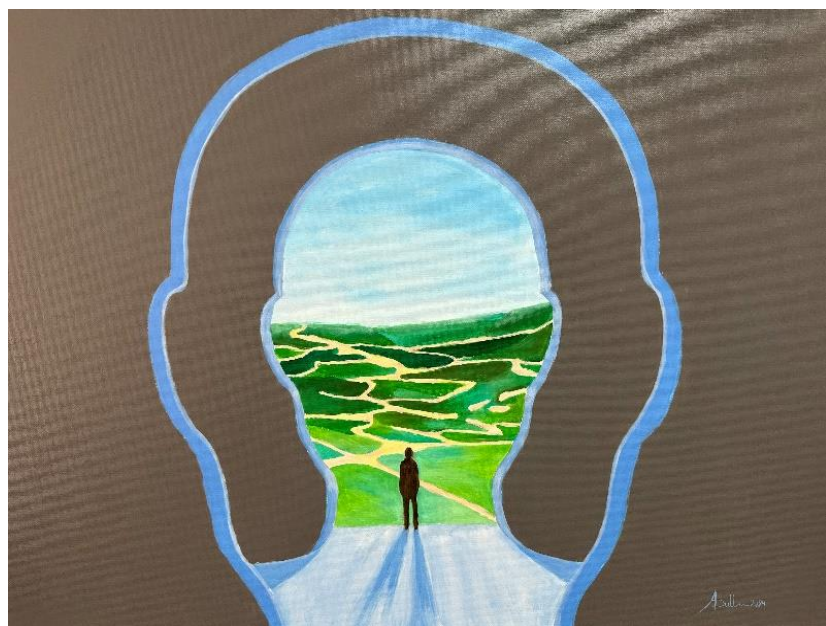


Październik - miesiącem świadomości nt. Zdrowia Psychicznego



Autorka obrazu: Agata Dutkiewicz

Czym jest zdrowie psychiczne? Jakie ma znaczenie w życiu człowieka? Jak o nie dbać? Jak można radzić sobie ze stresem? Do kogo się zwrócić, gdy nie damy sobie rady? Odpowiedzi na te oraz na wiele innych pytań dotyczących zdrowia psychicznego znajdziecie w poniższym artykule. Zapraszam do przeczytania!

Czym jest zdrowie psychiczne? Zaczynając od początku...
Co to w ogóle jest "zdrowie psychiczne"? Zdrowie psychiczne u człowieka naukowcy definiują jako dobrostan i równowagę, jak

również niski poziom stresu. Jest to realizowanie możliwości, rozwój osobisty, samoakceptacja, radzenie sobie w sytuacjach życiowych, posiadanie własnego celu w życiu oraz pozytywne relacje z ludźmi. Wynika z tego, że dobrostan psychiczny nie odznacza się wyłącznie brakiem zaburzeń, ale składa się na niego szereg czynników.

Ciekawostka - skąd pochodzi słowo „psyche”?

“Psyche” to pojęcie wywodzące się ze starożytnej greki, które oznacza niematerialną część człowieka, czyli jego duszę. Szerzej rozumiemy natomiast słowo “psychika”, które odnosi się do wszystkiego, co dzieje się wewnątrz człowieka: myśli, emocji, intelektu. Stanowi ona od bardzo dawna obiekt zainteresowania lekarzy oraz filozofów, którzy starają się odkryć przyczyny występowania zaburzeń psychicznych, ich leczenie oraz profilaktykę. Co odnosi się do tematu niniejszego artykułu.

Jak dbać o zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne wspiera kilka czynników, które zarazem mają kluczowe znaczenie dla naszego funkcjonowania oraz sposobu postrzegania świata. Warto zwrócić uwagę, że, gdy jesteśmy wypoczęci i w dobrym nastroju, łatwiej nam dbać o dobre relacje z innymi. Kiedy właściwie się postrzegamy, czyli nie mamy zawyżonej ani zaniżonej samooceny oraz wierzymy w swoje możliwości, możemy osiągać i wyznaczać sobie realne cele, a także wytrwale dążyć do nich. Zawsze należy myśleć optymistycznie i szukać pozytywów nawet, gdy wszystko wokół wydaje się czarne i ponure. Owszem, to nie jest łatwe, ale nie jest też niemożliwe. Takie

nastawienie na cel, którym jest rozwiązanie jakiegoś napotkanego problemu, pomaga zdroworozsądkowo podejść do problemu i spróbować go rozwiązać na chłodno, gdy opadną emocje. Nie warto też zamartwiać się tym, co może się wydarzyć. Trzeba cieszyć się i doceniać każdą chwilę, a co ma być to będzie, ponieważ nie zawsze mamy na to wpływ. Słyszałam kiedyś na jakiś warsztatach w szkole, że 90% rzeczy o które się zamartwiamy, nigdy się nie wydarzą w naszym życiu. Stąd więc wysnuwam apel do czytelnika: Nie martw się na zapas!

Najważniejszy jest uśmiech. Czy wiecie, że 1 minuta śmiechu dziennie daje tyle endorfiny (czyli hormonów szczęścia), co 45 minut aktywności fizycznej, a ponad to obniża poziom stresu? Skoro już mowa o sporcie to warto wspomnieć, że odgrywa on niezmiernie ważną rolę w poprawie stanu zdrowia psychicznego człowieka.

Jak już zostało powiedziane, regularne ćwiczenia fizyczne uwalniają endorfiny, ale także ułatwiają radzenie sobie ze stresem, odprężając dają większą siłę i motywację do radzenia sobie z nieprzyjemnymi sytuacjami w życiu codziennym. Skupienie się na grze i zabawie (najlepiej z rówieśnikami) pozwala zapomnieć o problemach, jak również miło spędzić czas w ich towarzystwie, odpocząć od nauki i zawrzeć nowe znajomości. Na dobre samopoczucie wpływa również styl życia, dla przykładu: odpowiednia długość snu. Dzieci w wieku 6-13 lat potrzebują około 9-11 godzin snu na dobę, nastolatki 8-10 godzin, zaś dorośli do 65 lat, 7-9 godzin. Osoby zmęczone, które "zarwały nockę", żeby się uczyć lub grać na komputerze, będą miały problemy ze skupieniem i przyswajaniem wiedzy kolejnego dnia. Innymi skutkami niewyspania są: rozdrażnienie, znużenie czy zirytowanie, które negatywnie wpływają na kontakty międzyludzkie. Dlatego powinno się na tyle dobrze dysponować czasem, zdążyć odrobić lekcje przed 22⁰⁰ czy 23⁰⁰, kiedy należy kłaść się do łóżka. Kolejnym ważnym czynnikiem, który ma duży wpływ na nasze zdrowie psychiczne jest właściwy sposób odżywiania, czyli po prostu odpowiednia dieta, ograniczająca słodczy i fast foody oraz bogata w witaminy i mikroelementy.

Jak stres wpływa na naszą psychikę?

Wszyscy doświadczamy stresowych sytuacji na co dzień, lecz nie wszyscy potrafimy opanować negatywne emocje na tyle, aby normalnie funkcjonować. Warto zwrócić uwagę, że stres w niedużych ilościach pobudza i motywuje do działania, ale w większych paraliżuje.

Oto kilka przydatnych pomysłów na radzenie sobie w takich chwilach:

- odpoczynek, wyciszenie się;
- parę głębokich oddechów;
- skupienie myśli na czymś innym;
- posłuchanie muzyki;
- zastanowienie się nad sytuacją i próba racjonalnego podejścia do niej;
- przebywanie na łonie natury, obserwowanie przyrody;
- zabawa z psem czy kotem;
- spacer lub bieg;
- rozmowa z zaufaną osobą, która zrozumie na czym polega problem i postara się pomóc.

Jak widzicie, sposobów jest bardzo dużo, a ponadto każdy z nas może znaleźć coś, co go uspokaja i ułatwia radzenie sobie w stresowych sytuacjach.

Ciekawostka – zaburzenia psychiczne

Czy wiecie, że: Na depresję cierpi 1% dzieci w wieku przedszkolnym, 2% w wieku 6-12 lat i aż 20% młodzieży! Około 30-50% osób doświadczyło w życiu zaburzeń depresyjnych. Według danych statystycznych 350 milionów ludzi na świecie choruje

na depresję, zaś w 2022 roku w Polsce doszło do 2031 prób samobójczych. To przerażające, że depresja stała się chorobą cywilizacyjną, która zbiera swe ofiary.

Pomoc!

Nie każdy jest w stanie poradzić sobie ze swoimi emocjami. Prośba o pomoc to nie oznaka słabości, ale odwagi, bo czasem trzeba podzielić się z kimś swoimi problemami. Niektórzy mogą mieć więcej doświadczenia i sposobów uzyskania pomocy, warto skorzystać ze sprawdzonych kontaktów i telefonów zaufania.

Przed wszystkim jednak na początku, warto porozmawiać z bliskimi: z rodzicami lub z innymi zaufanymi osobami. Również w szkole, takich życzliwych i kompetentnych osób jest wiele.

Zapamiętaj - gabinet psychologa i pedagoga szkolnego to nie więzienie i nie sala egzekucji! Tu warto zajrzeć, kiedy masz problem, a wtedy doświadczysz wsparcia, zostaniesz wysłuchany i pokierowany pod właściwy adres. Nie oceniaj książki po okładce, zajrzyj do środka...

Podsumowując, warto zapamiętać: Odporny psychicznie, nie znaczy pancerny!
Dbajmy więc o zdrowie psychiczne swoje i innych!

Autor tekstu: Oliwia Chełstowska kl. 8