

10 października *Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego*

„Ten, kto chce pozostać w dobrym zdrowiu, powinien unikać smutnych nastrojów i zachowywać radosny umysł”- Leonardo da Vinci

Święto zostało ustanowione w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego. Jego celem jest promowanie zdrowia psychicznego i profilaktyka zaburzeń psychicznych jak i zapewnienie kompleksowej opieki zdrowotnej. Każdy z nas przeżywał w swoim życiu stany obniżonego samopoczucia z powodu nadmiaru obowiązków, nieradzenia sobie z problemami rodzinnymi czy zawodowymi. Ważne jest, aby w takich sytuacjach umieć zadbać o nasze zdrowie psychiczne.

W roku 2021 święto to obchodzimy pod hasłem: „Zdrowie psychiczne w nierównym świecie”, ponieważ żyjemy w świecie wielkich dysproporcji – z jednej strony jest świat bogatych ludzi, których stać na prawie każdą terapię, z drugiej – świat wykluczonych, borykających się ze skrajną biedą. Ten drugi biegun to także wykluczenie ze względu na orientację seksualną i tożsamość płciową, rasę, pochodzenie, brak poszanowania praw człowieka w wielu krajach.

Warto przypomnieć, że zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie – to stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu. W ostatnich latach pojęcie to zostało uzupełniona o sprawność do prowadzenia produktywnego życia społecznego i ekonomicznego, a także wymiar duchowy.

Oto kilka ważnych zagadnień związanych ze zdrowiem psychicznym. Zachęcamy do zapoznania się z nimi.

Niemal 1/4 Polaków zmagają się z zaburzeniami psychicznymi.

Szacuje się, że na zaburzenia psychiczne cierpi około 8 mln dorosłych Polaków, z których co roku 1,5 mln trafia do szpitali psychiatrycznych. Jak pokazało ogólnopolskie badanie EZOP I (Epidemiologia Zaburzeń Psychiatrycznych i Dostępność Psychiatrycznej Opieki Zdrowotnej), prawie co czwarty Polak (23,4 proc.) zmagają się z przynajmniej jednym zaburzeniem psychicznym. Najpowszechniejsza jest depresja – określana mianem epidemii XXI wieku – na którą cierpi ok. 10 proc. rodaków, ale do najczęstszych zaburzeń psychicznych zaliczają się też m.in. nerwice i zaburzenia lękowe, napady paniki, fobie społeczne i choroby takie jak schizofrenia. Te liczby rosną z roku na rok, bo do coraz powszechniejszego występowania zaburzeń psychicznych wśród Polaków przyczyniają się też stres i szybki tryb życia.

Zdrowie psychiczne

„Pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka”

Zdrowie psychiczne nie jest jednoznaczne z brakiem choroby psychicznej. W życiu każdego człowieka przychodzą trudniejsze momenty. Jest wiele czynników, które mogą wpływać na gorsze samopoczucie. Ważne jest, aby zwracać uwagę na m.in. takie objawy jak obniżony

nastrój, długotrwały smutek, zmęczenie, lęk. Są to nieuniknione stany, jednakże dobrze jest nie lekceważyć ich, gdyż utrzymujące się dłużej tego typu objawy mogą prowadzić do rozwinięcia się chorób psychicznych.

Dbanie o zdrowie psychiczne to:

Dbanie o relacje samego ze sobą

Relacja samego ze sobą jest najważniejszą relacją w naszym życiu. Dlatego tak ważne jest budowanie pozytywnego stosunku do samego siebie. Przyglądanie się komunikatom, które do siebie kierujemy i sprawdzanie czy służą naszemu samopoczuciu.

Zdrowy sen

Odpowiednio długi (tj. 6-8 godzin), nieprzerwany sen w zaciemnionym pomieszczeniu ma ogromny wpływ na nasze samopoczucie i kondycję psychiczną. Niedobór snu zwiększa problemy z koncentracją, uwagą, ma wpływ na rozdrażnienie i nastawienie na kolejny dzień

Odnalezienie i angażowanie się w hobby

Poszukiwanie i angażowanie się w pasje, hobby, podnosi poziom energii, motywuje do wyznaczania celów, daje poczucie satysfakcji, relaksuje i stanowi odskocznnię od codziennych obowiązków.

Dbanie o przyjaźń i znajomości

Kontakt z drugim człowiekiem nieraz ma uzdrawiającą moc. O ile lżej jest, gdy mamy się komu „wygadać”. Jak radośnie jest spędzić całe popołudnie w gronie najbliższych znajomych. Pamiętaj, że o relacje trzeba dbać, jeśli oczekujesz zainteresowania ze strony bliskich Twoimi sprawami, to przede wszystkim interesuj się tym co u nich się dzieje. Sam inicjuj spotkania, wyjścia. Chcesz z kimś porozmawiać? Zadzwoń, nie pisz smsa czy wiadomości na portalu społecznościowym.

Opiekowanie się swoimi emocjami

Umiejętność „kontaktowania się” z własnymi emocjami jest bardzo ważna. Czy nie jest tak, że ciągle żyjemy w pośpiechu i zapominamy cieszyć się drobnymi rzeczami? Kiedy pozwoliliśmy sobie na radość, uśmiech, na złość i smutek? Czy umiemy nazywać to, co czujemy? „Czuję się smutny, ponieważ...”. Takie proste komunikaty i nazywanie emocji sprawiają, że uczymy się m.in. odpowiedzialności za swoje zachowania.

Uśmiech - „Śmiech to zdrowie”

Czy odwzajemniasz uśmiech innych osób, starasz się być miły dla innych, nawet nieznanym? Czy idąc do domu masz czas, aby zatrzymać się, powiedzieć „Dzień dobry!” sąsiadce i uśmiechnąć się, czy też pędzisz do domu ze wzrokiem wbitym w ziemię, nie zwracając na nic? Udowodniono naukowo, że śmiech wpływa pozytywnie na człowieka, przyspiesza proces zdrowienia, relaksuje. UŚMIECHNIJ SIĘ. Spraw, aby osoby w twoim otoczeniu miały wiele powodów do radości, nie zawsze „bierz życie na serio” i czasem pośmiej się z siebie samego.

Jedz zdrowo i ruszaj się

Odpowiednia dieta i codzienna porcja ruchu mają ogromny wpływ na samopoczucie. Jeśli pracujesz w trybie stacjonarnym, dużo czasu spędzasz siedząc czy to w aucie, pracy, szkole,

na uczelni, w domu, to ważne jest, aby zachować równowagę, poprzez ruch. Wyjdź na spacer, zacznij biegać albo jeździć na rowerze. Nadmiar węglowodanów w diecie może powodować senność i problemy z koncentracją, pamiętaj o zrównoważonej diecie.



Jeśli poczujesz się smutny, sfrustrowany lub niespokojny, **Udaj się po pomoc.**

Nie bój się wizyty u psychologa, ani u psychiatry. Jeśli coś niepokoi Cię w twoim zachowaniu, nie dajesz sobie rady z obezwładniającym uczuciem smutku, cierpisz na ataki paniki lub doświadczasz innych trudnych przeżyć, które cię przerastają, udaj się po pomoc do specjalisty od zdrowia psychicznego.

Opracowały:

Psycholog mgr Renata Zięba

Pedagog mgr Małgorzata Chapuła - Pulit