

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Twoje zdrowie psychiczne jest ważne!

Opracowały:
Ewelina Łukasiewicz
Agata Rojewska
Agnieszka Niezgoda

CZYM JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?



Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia: „Zdrowie psychiczne oznacza dobrostan, w którym jednostka uświadamia sobie własne możliwości, potrafi radzić sobie z normalnymi stresami życiowymi, może produktywnie pracować i jest w stanie wnieść wkład do swojej społeczności”

Zdrowie psychiczne to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka

WEDŁUG WHO ZDROWIE PSYCHICZNE JEST STANEM, NAKTÓRY SKŁADAJĄ SIĘ TRZY ASPEKTY:

**DOBRA KONDYCJA
ZDROWOTNA**



**POCZUCIE KOMFORTU
PSYCHICZNEGO**



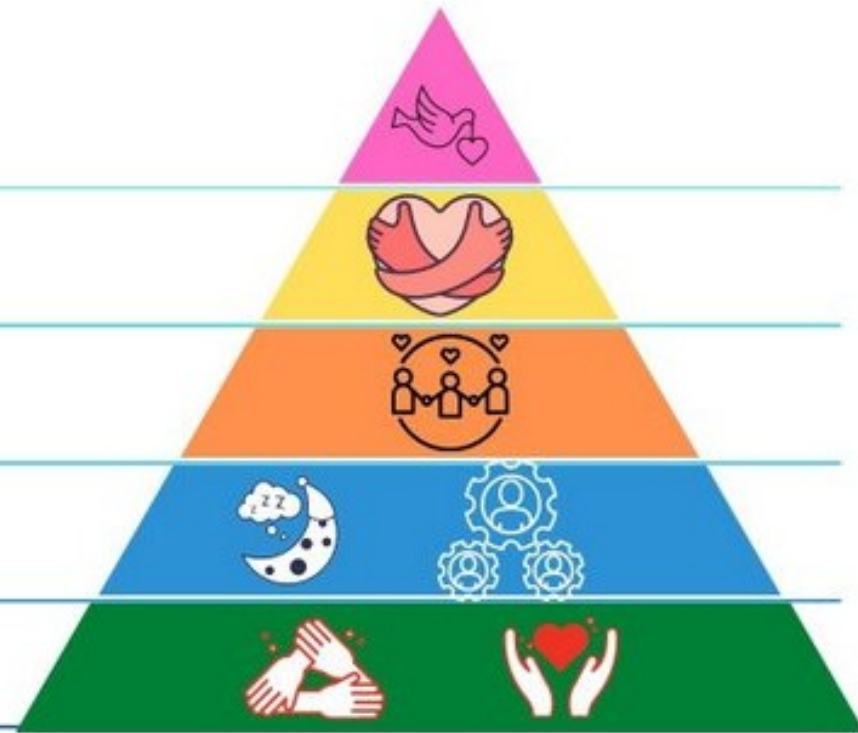
**UTRZYMYWANIE
PRAWIDŁOWYCH RELACJI
SPOŁECZNYCH**



PIRAMIDA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

PIRAMIDA POTRZEB ZDROWIA PSYCHICZNEGO

- 1 HUMOR, EMPATIA, NADZIEJA
- 2 DBANIE O SIEBIE SAMEGO
- 3 ZDROWE RELACJE
- 4 SEN, ODPOCZYNEK I MECHANIZMY RADZENIA SOBIE
- 5 WSPARCIE I LECZENIE



Piramida dobrego zdrowia psychicznego



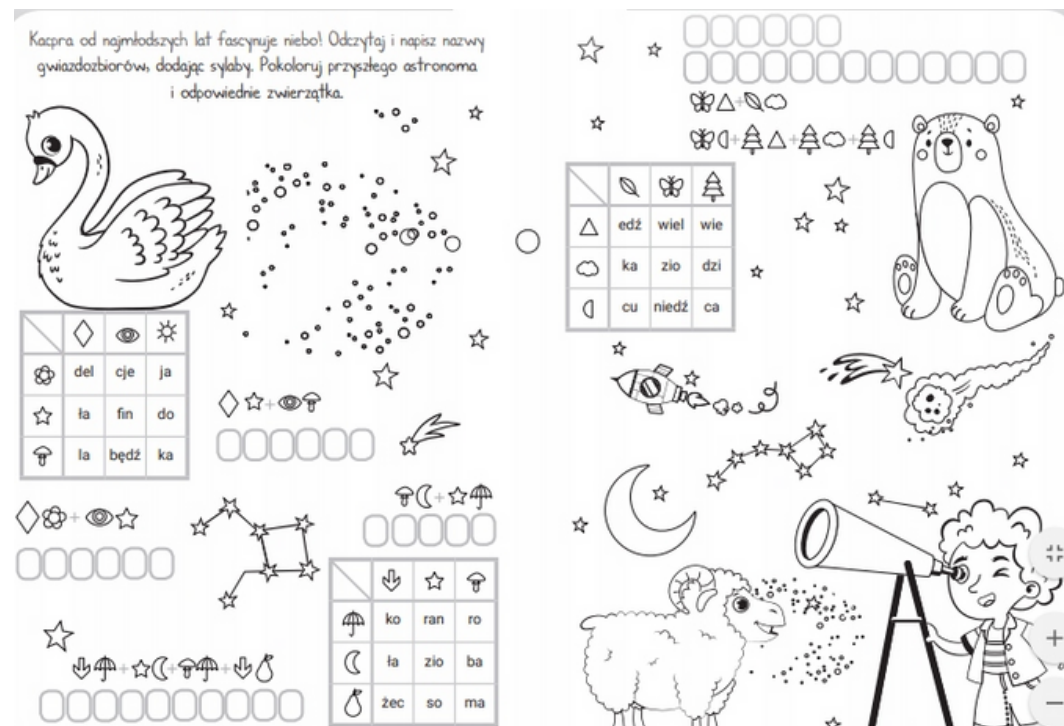
CIAŁO

- Ruszaj się.
- Uprawiaj sport i ćwiczenia aby zachować dobrą kondycję
- Wysypiaj się. 7-8 godzin snu dziennie to optymalna ilość.
- Dobrze jedz. Dieta dopasowana do wieku i stylu życia, umożliwia dobre funkcjonowanie na co dzień.



MÓZG

- a) Ucz się nowych rzeczy. Zdobywaj nowe umiejętności niezależnie od wieku. Nasze mózgi naprawdę to lubią, tylko trzeba dać mi szansę.
- b) Doskonał posiadane umiejętności (np. językowe, kulinarne, artystyczne).
- c) Wymagaj od siebie trochę wysiłku. Nie poprzestawaj na najprostszych rozwiązaniach. Myśl, kombinuj, przypominaj sobie.
- d) Rozwiązuj krzyżówki, łamigłówki, rebusy, sudoku, graj w gry planszowe



MYŚLI I SAMOOCENA

- Myśl o sobie dobrze. Nie oznacza to postawy bezkrytycznej, a raczej sympatię i akceptację dla siebie - swoich niewątpliwych wad, ale też niepodważalnych zalet.
- Oceniaj swoje zachowanie, nie siebie. Jeśli już popełnisz błąd pomyśl: “ale głupstwo zrobiłem!”, zamiast: “ale jestem głupi”.
- Pamiętaj w czym jesteś dobry. To bardzo wzmacnia samoocenę. Każdy z nas ma przynajmniej kilka rzeczy, w których jest dobry, tylko często o nich zapomina



LUDZIE

- a. Dbaj o relacje z innymi - bliskimi, przyjaciółmi, znajomymi. Zadbaj o to, żeby mieć z kim porozmawiać, kiedy czujesz się źle lub podzielić się radością.
- b. Rozmawiaj. To banal, ale badania dowodzą, że samo opowiedzenie o swoim samopoczuciu, emocjach, trudnościach przynosi ulgę. A dodatkowo rozmowa pozwala zobaczyć sprawy z innej perspektywy.

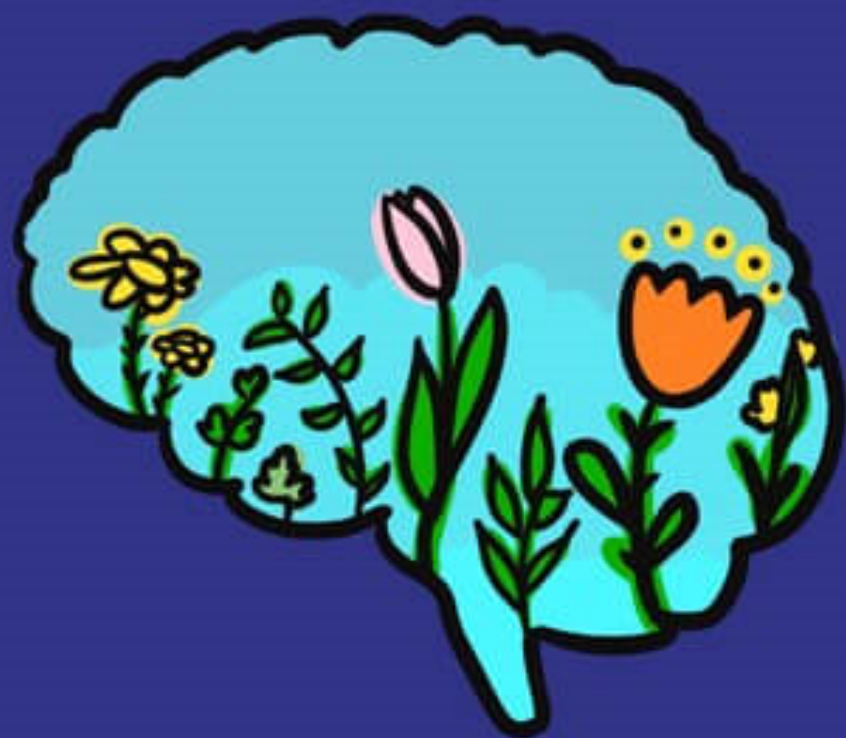




ODPOCZYNEK

- a. Odpoczywaj i relaksuj się skutecznie. Sprawdź, co naprawdę pozwala ci się zrelaksować. Może nie jest to wieczór przed ekranem, ale posłuchanie ulubionej muzyki?
- b. Spędzaj czas na świeżym powietrzu - kontakt z naturą koi nerwy, a oddychanie świeżym powietrzem dotlenia cały organizm.
- c. Doceniaj drobiazgi. Sprawiaj sobie drobne przyjemności i ciesz się nimi (docień to, że właśnie np. wyszedłeś z mamą lub tatą na spacer).
- d. śmiej się jaknajczęściej

@StresKiler



ROZMAWIAMY O ZDROWIU PSYCHICZNYM

bo im więcej rozmawiamy, tym więcej
osób odważy się powiedzieć:
„Nie daję rady, potrzebuję pomocy.”

10 października

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

„Człowiek nigdy
nie pozbedzie się tego,
o czym milczy,
aby rozstać się z jakimś bólem,
trzeba go wyrazić”.

J.L. Wiśniewski

Zdrowie psychiczne to jeden z aspektów naszego
ogólnego zdrowia. Jednak najczęściej troszczymy
się tylko o zdrowie fizyczne. Dbamy o to, żeby
nie bolał nas brzuch, głowa, żebyśmy mieli
sprawne i silne ciało.

Kiedy jesteśmy przeziębieni - zostajemy w domu,
kiedy złamiemy nogę - chodzimy w gipsie,
kiedy okazuje się, że mamy cukrzycę -
bierzemy potrzebne leki.

✧ A co robimy, kiedy czujemy się gorzej
psychicznie?

Każdemu jest czasem **SMUTNO**, każdy jest
także czasem **ZŁY, ZAWSTYDZONY,**
ZESTRESOWANY, pełen **LĘKU** i... **TO JEST OKEJ!**
Tak samo, jak każdy z nas innym razem
odczuwa **RADOŚĆ, SPOKOJ, WDZIECZNOŚĆ,**
SZCZĘŚCIE, PODEKSCYTOWANIE.

Jeżeli jednak masz wrażenie, że te trudne
emocje są od Ciebie silniejsze, zabierają Ci
energję i przeszkadzają doświadczać tych
„przyjemnych” emocji... **nie bój się szukać i
prosić o pomoc.**

KTO MOŻE MI POMÓC?

w szkole:

WYCHOWAWCA

PEDAGOG SZKOLNY

PSYCHOLOG SZKOLNY

NAUCZYCIEL, KTÓREMU UFAM

poza szkołą:

RODZICE

PSYCHOLOG

PSYCHOTERAPEUTA

lekarz PSYCHIATRA

WAŻNE TELEFONY

(darmowe i całonocowe)

116 111 Telefon Zaufania dla
dzieci i młodzieży

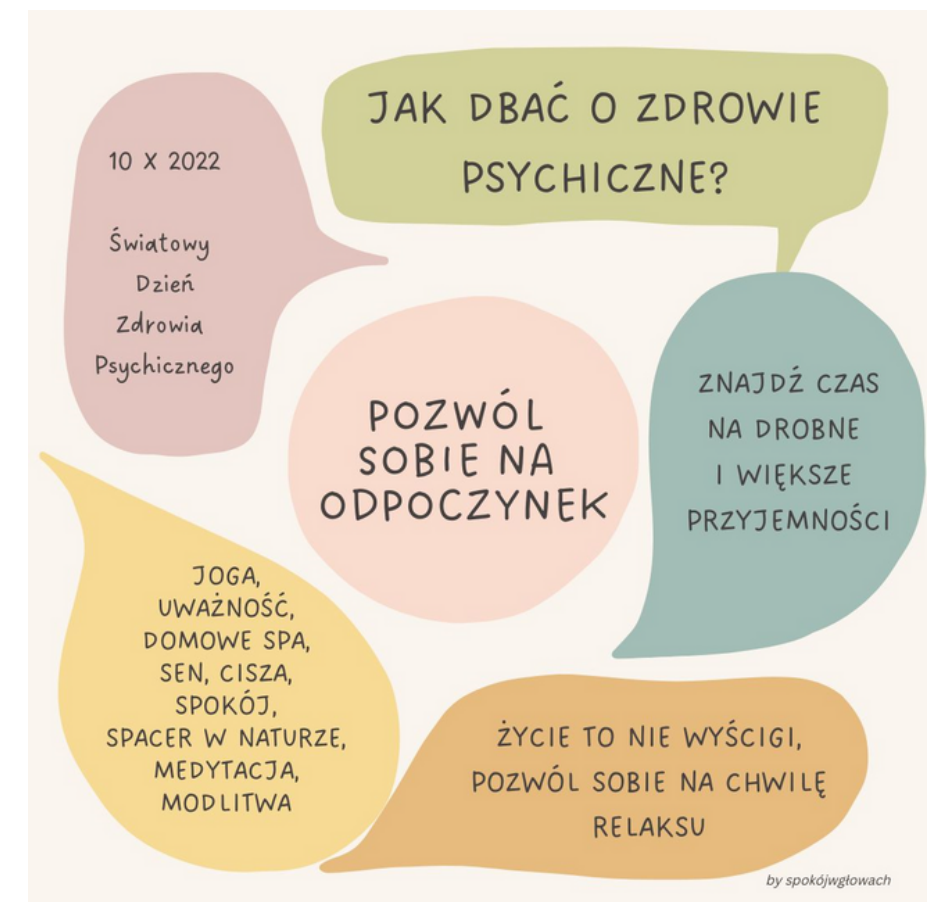
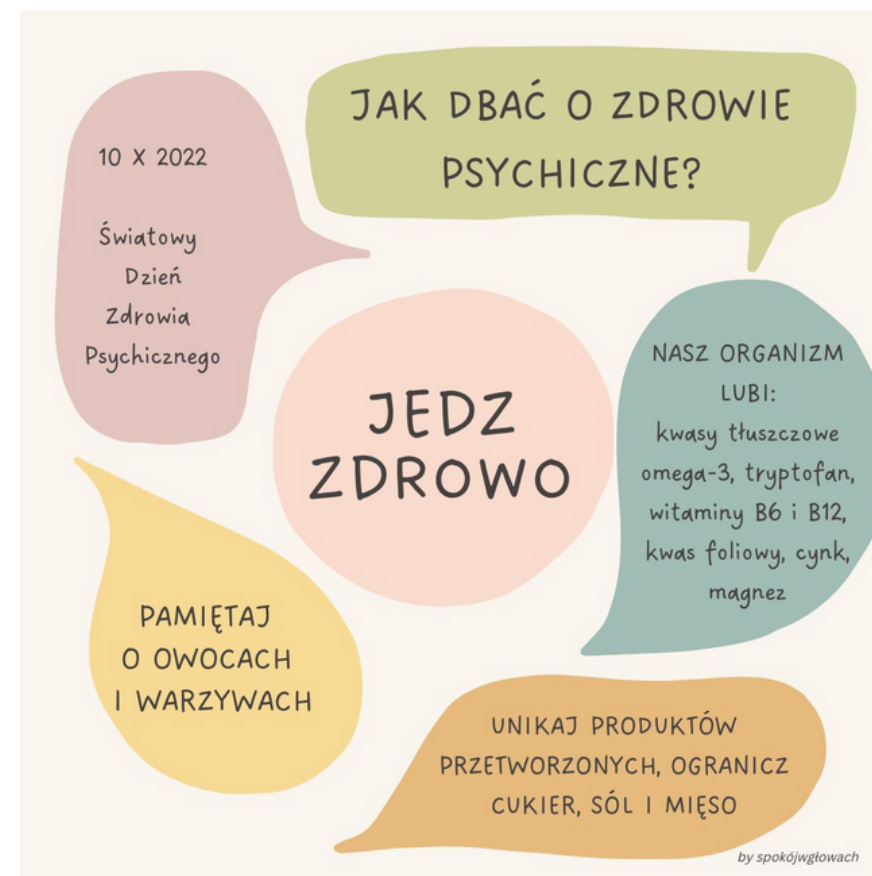
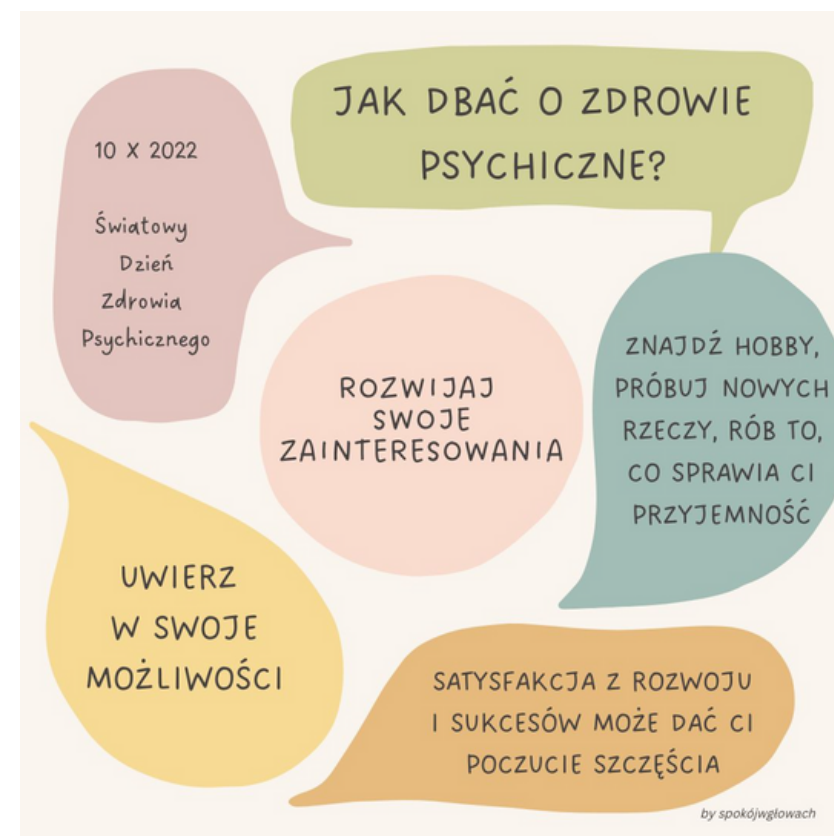
800 12 12 12 Dziecięcy Telefon
Zaufania Rzecznika
Praw Dziecka

800 120 002 Niebieska Linia dla
osób oświadczających
przemocy



112 Telefon alarmowy





NIE WSTYDŹ SIĘ PROSIĆ O POMOC GDZIE MOŻNA UZYSKAĆ WSPARCIE?



800 70 2222

CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO



telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

**OGÓLNOPOLSKIE POGOTOWIE
DLA
OFIAR PRZEMOCY w RODZINIE**



**CAŁODOBOWA
BEZPŁATNA
INFOLINIA
DLA DZIECI
I MŁODZIEŻY,
RODZICÓW
ORAZ NAUCZYCIELI**

800 080 222



Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

PSYCHOLOG I PEDAGOG SZKOLNY TAKŻE SŁUŻĄ WSPARCIEM I ZAPRASZAJĄ DO ROZMOWY

