

Dobrostan psychiczny #zdrowagłowa



CZĘŚĆ I

ZDROWIE PSYCHICZNE

CO WARTO WIEDZIEĆ



ZDROWIE PSYCHICZNE

Co o nim wiemy?



Zdrowiem psychicznym określa się stan, który umożliwia człowiekowi pełne wykorzystanie jego możliwości i wiąże się z doświadczaniem dobrostanu (wellbeingu): dobrego samopoczucia: emocjonalnego, psychologicznego i społecznego.



Zdrowie psychiczne nie oznacza tylko braku zaburzeń psychicznych, choroby czy niepełnosprawności.

- Zdrowie psychiczne to temat, który dotyczy każdego z nas.
- Wyrażenie „**problemy ze zdrowiem psychicznym**” obejmuje **wiele różnych stanów, które mogą wpływać na to, jaki osoba myśli, czuje i zachowuje się.**
- Zaburzenia psychiczne to najprościej mówiąc **zakłócenie w funkcjonowaniu osoby**, zaburzenia myśli (albo innych funkcji umysłowych), uczuć, zachowania i/lub relacji społecznych z innymi.
- Wiele osób zmagają się z problemami natury psychicznej, a **zaburzenia psychiczne to jedno z najczęstszych problemów zdrowotnych!**
- Problemy ze zdrowiem psychicznym są powszechnym ludzkim doświadczeniem. Mogą przydarzyć się każdemu i na każdym etapie życia. Nikt z nas nie jest odporny na doświadczanie pogorszenia stanu zdrowia psychicznego, tak jak nikt z nas nie jest odporny na choroby somatyczne.
- Choroba psychiczna nie jest winą osoby i nie ma powodu, by się jej wstydzić.
- Trudności ze zdrowiem psychicznym nie oznaczają, że osoba jest słaba, leniwa, „szalona” albo niebezpieczna.
- **Zaburzenia sfery psychicznej są chorobą jak każda inna! Wymagają poważnego potraktowania i leczenia.**

ZDROWIE PSYCHICZNE

Sygnały ostrzegawcze



OZNAKI POTENCJALNYCH PROBLEMÓW ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM

Ciało

- ogólne osłabienie i spadek odporności
- dolegliwości ze strony układu pokarmowego
- problemy sercowo -naczyniowe
- bóle głowy, migreny
- zmiany masy ciała
- wszelkie dolegliwości nie mające uzasadnienia w postaci choroby somatycznej

Uczucia

- utrata pozytywnych emocji
- przewaga emocji negatywnych
- nieuzasadniony
- okolicznościami smutek
- lęk i niepokój, także
- bez określonej przyczyny
- brak jakichkolwiek emocji, tzw. pustka emocjonalna
- drażliwość
- wahania nastroju

Umysł

- rozkojarzenie, problemy z koncentracją uwagi
- problemy z przyswajaniem informacji i uczeniem się
- problemy z pamięcią
- nielogiczne rozumowanie
- trudności w podejmowaniu decyzji
- „pustka” w głowie lub nieustanna „gonitwa myśli”
- przewaga myślenia negatywnego

Zachowanie

- zmęczenie, brak energii
- trudności w codziennym funkcjonowaniu tj. zaniedbywanie obowiązków, popełnianie błędów
- niski poziom aktywności
- izolowanie się od innych
- zmiana apetytu
- zaburzenia snu
- częstsze sięganie po używki
- częstsze nieobecności w pracy

ZDROWIE PSYCHICZNE

Powrót do zdrowia



- Rozwiązanie problemów ze zdrowiem psychicznym **jest możliwe**.
- Choroba psychiczna może być leczona. Oznacza to, że wiele osób, które się leczą, wraca do zdrowia.
- Są grupy zaburzeń, które dobrze leczone, mogą być przejściowym doświadczeniem, inne ustępują pod wpływem leczenia, ale nawracają. Są też i takie zaburzenia psychiczne, których na ten moment medycyna nie potrafi całkowicie wyleczyć, ale możliwe jest złagodzenie objawów i poprawa jakości życia osoby.
- Na ogół im szybciej osoba skorzysta profesjonalnego wsparcia, tym krótszy będzie proces leczenia i rekonwalescencji.
- Ponieważ jednak istnieje wiele różnych czynników wpływających na chorobę i jej leczenie, czasami trudno jest przewidzieć, jak, kiedy lub w jakim stopniu osoba wyzdrowieje.
- Dostępnych jest wiele metod leczenia. O metodzie leczenia każdorazowo decydują specjaliści, najczęściej najlepsze efekty daje połączenie farmakoterapii (leków) z psychoterapią.

Pamiętaj!

Szukanie profesjonalnej pomocy nie jest oznaką słabości ani powodem do wstydu. Wręcz przeciwnie, to oznaka odwagi i odpowiedzialności za swoje życie i jego jakość.

ZDROWIE PSYCHICZNE

Wspieranie innych

CO MOŻESZ ZROBIĆ, JEŚLI MARTWISZ SIĘ O CZYJEŚ ZDROWIE PSYCHICZNE?

- Dla bliskiej osoby, która zмага się z trudnościami natury psychicznej możesz zrobić wiele, często nawet więcej niż profesjonalni terapeuci.
- Wsparcie bliskich jest kluczowe z uwagi na łączące was relacje, a także dlatego, że spędzasz z osobą więcej czasu niż jakikolwiek specjalista.
- Zwracaj uwagę na wszelkie zmiany w zachowaniu bliskiej Ci osoby. Każda niewyjaśniona zmiana w zachowaniu może być pierwszą oznaką problemu ze zdrowiem psychicznym.
- Jeśli martwisz się o osobę, spróbuj z nią porozmawiać. Rozmowa może pomóc osobie poczuć się wysłuchanym, zrozumianym i odzyskać nadzieję, że wszystko może się zmienić na lepsze.
- Czasami najbardziej pomocną rzeczą, jaką możesz zrobić, jest po prostu być przy osobie. Twoja obecność może zachęcić osobę do tego, by się otworzyć i sięgnąć po pomoc. Często samo wspólne trwanie w milczeniu (z przytuleniem drugiej osoby albo chwyceniem jej za rękę – w zależności od zażyłości) okazuje się być dla osoby niezwykle wspierające.
- Pozostawaj z osobą w bieżącym kontakcie. Co jakiś czas inicjuj kontakt i staraj się zorientować w bieżącej sytuacji osoby.
- Zachęcaj do szukania pomocy. Ponawiaj propozycję wsparcia i nie zrażaj się nawet jeśli poprzednim razem osoba nie skorzystała z pomocy (być może nie była jeszcze na to gotowa). Pamiętaj jednak, że nie możesz nikogo zmusić do uzyskania pomocy, jeśli tego nie chce - nie jest to Twoja odpowiedzialność.
- Jeśli chcesz opiekować się innymi, najpierw zadбай o siebie. Wspieranie innych jest wymagające i wyczerpujące, dlatego pamiętaj, że potrzebujesz regularnej regeneracji zasobów i że Ty również możesz porozmawiać z profesjonalistą i otrzymać wsparcie.

Jak rozmawiać o problemach psychicznych?

- Zadbaj o komfortowe warunki rozmowy, poświęć osobie czas i uwagę.
- Zachęć osobę do rozmowy o tym, co się dzieje.
- Okaż swoją troskę i wyjaśnij, dlaczego się martwisz. Nie stawiaj diagnozy, po prostu opisz co zauważyłeś (np. zmiana nastroju, nietypowe zachowanie).
- Pomóż osobie się otworzyć, zadając pytania otwarte (pomocne zwroty znajdziesz na kolejnych stronach).
- Słuchaj uważnie i aktywnie, nie przerywaj. Pokaż, że naprawdę chcesz się dowiedzieć, przez co przechodzi i co czuje.
- Nie spiesz się z reakcją na słowa osoby i odpowiedzią, nie komentuj, nie osądzaj, nie dawaj rad.
- Zapewnij osobę, że nie jest sama i może liczyć min. na Twoje wsparcie. Ponieważ każdy potrzebuje innego rodzaju wsparcia, zapytaj osobę wprost, jak możesz pomóc.
- Pomóż osobie rozważyć inne dostępne źródła wsparcia. Wzmacniaj przekonanie, że prośenie o pomoc i korzystanie z niej jest czymś normalnym i nie świadczy o słabości.
- Zachęć do skorzystania z pomocy specjalisty, pomóż umówić się na wizytę.
- Dawaj nadzieję. Podkreślaj, że problemy można rozwiązać, a trudności ze zdrowiem psychicznym poddają się leczeniu.
- Zachowaj prywatność rozmowy (chyba że istnieje zagrożenie życia osoby - wówczas zadzwoń pod numer alarmowy 112).
- Pozostań z osobą w stałym kontakcie.



Jak zacząć rozmowę o problemach psychicznych?

Co tak naprawdę u Ciebie słychać?

Czy możesz mi powiedzieć więcej o tym, co dzieje się teraz w Twoim życiu?

Zauważyłem, że ostatnio zachowujesz się inaczej niż zwykle. Co się dzieje?

Wydajesz się inny (zirytowany, smutny, rozkojarzony, przygnębiony itp.)
Martwię się o Ciebie.

Jak Twoje samopoczucie, jak się ostatnio czujesz?

Zwroty przydatne w rozmowie o problemach psychicznych

- *Widzę, że to dla Ciebie naprawdę trudny czas.*
- *To musi być dla Ciebie trudne.*
- *Nie wiem co dokładnie przeżywasz, ale chcę Cię zrozumieć i wesprzeć.*
- *Nie jesteś sam/a.*
- *Jestem tutaj, by Cię wysłuchać.*
- *Może nie jestem w stanie dokładnie zrozumieć, jak to jest, ale słucham Cię uważnie.*
- *Przykro mi, że przez to przechodzisz.*
- *Widzę, że cierpisz.*
- *Jestem tu dla Ciebie, jeśli mnie potrzebujesz.*
- *Jak Ci pomóc? Czego potrzebujesz? Co mogę dla Ciebie zrobić?*
- *Będę przy Tobie niezależnie od okoliczności.*
- *Możesz ze mną porozmawiać, kiedy tylko będziesz tego potrzebował.*
- *Będę Cię wspierać najlepiej jak potrafię.*
- *Są sposoby na przetrwanie tego trudnego czasu.*
- *Czy jest coś, co mogę zrobić, byś poczuł się lepiej?*
- *Jestem przy Tobie.*
- *Chciałbym Ci pomóc. Powiedz co mam zrobić?*
- *Nie jesteś sam ze swoim problemem.*
- *Nie zostawię Cię samego.*



ZDROWIE PSYCHICZNE

Pomoc profesjonalna

Jeśli zaobserwowałeś u siebie objawy, które Cię niepokoją, a Twój stan nie poprawia się, nie bój się zwrócić po pomoc do specjalisty.



JAKI SPECJALISTA MOŻE CI POMÓC? WYBIERZ ŚWIADOMIE!

- **Psycholog** to specjalista, który posiada kwalifikacje do tzw. poradnictwa psychologicznego: diagnozy problemu, wsparcia i psychoedukacji: przekazania wiedzy na temat problemu, z którym osoba się zgłasza i możliwych sposobów poradzenia sobie z nim.
- **Certyfikowany psychoterapeuta** to specjalista (nie zawsze psycholog) uprawniony do prowadzenia psychoterapii, czyli do leczenia osób z zaburzeniami zdrowia psychicznego. Psychoterapia to proces, podczas którego osoba ma możliwość lepiej poznać siebie, zmienić myślenie o sobie, innych ludziach i świecie, a z czasem zmienić swoje zachowanie. Psychoterapeuci reprezentują różne podejście do leczenia (pracują w różnych nurtach. Jednym z najlepiej zweryfikowanych w zakresie skuteczności jest podejście poznawczo-behawioralne (CTB).
- **Psychiatra** to lekarz specjalista, który leczy zaburzenia psychiczne. Psychiatra stawia diagnozy i decyduje o leczeniu, w tym o stosowaniu leków, czyli o farmakoterapii. Psychiatra może zatem wystawić receptę na leki oraz zaświadczenie o czasowej niezdolności do pracy (tzw. L4). Może również skierować Cię na bezpłatną psychoterapię. Aby umówić się na konsultację psychiatryczną nie jest potrzebne skierowanie.
- **Interwent kryzysowy** to osoba przeszkolona do udzielenia pierwszej pomocy psychologicznej. W przypadku nagłego kryzysu psychicznego możesz zwrócić się do Ośrodka Interwencji Kryzysowej, gdzie całodobowo i nieodpłatnie udzielane jest niezbędne wsparcie.

CZĘŚĆ II

ZDROWIE PSYCHICZNE

ZABURZENIA DEPRESYJNE



ZABURZENIA DEPRESYJNE

Symptomy

O ZABURZENIU DEPRESYJNYM MOŻEMY MÓWIĆ, GDY PRZEZ MINIMUM DWA TYGODNIE WYSTĘPUJĄ:

przynajmniej dwa z trzech objawów podstawowych:

- obniżenie nastroju, poczucie przygnębienia przez większość dnia i niemal codziennie, niezależnie od sytuacji.
- brak radości z tego, co dotychczas sprawiało przyjemność, utrata zainteresowań, zubożnienie.
- poczucie zmęczenia i braku energii przez większość czasu.

oraz przynajmniej dwa z objawów dodatkowych:

- problemy ze snem występujące niemal każdej nocy (bezsenna, nadmierna senność lub inne).
- zmiany w zakresie aktywności ruchowej (spowolnienie lub pobudzenie).
- problemy z myśleniem, koncentracją uwagi albo z podejmowaniem decyzji.
- powtarzające się samooskarżanie lub nadmierne czy nieadekwatne poczucie winy.
- brak zaufania do siebie lub brak szacunku do siebie, poczucie bycia bezwartościowym albo gorszym od innych.
- brak chęci życia, myśli dotyczące śmierci, wyrządzenia sobie krzywdy lub popełnienia samobójstwa.



ZABURZENIA DEPRESYJNE

Myśli osób w depresji

Moje życie to jedna wielka porażka. Jestem przegrany.

To wszystko moja wina.

Już nigdy nie będzie lepiej.

Nikt mnie nie potrzebuje. Jestem tylko ciężarem dla innych.

Jestem beznadziejny.

Nic dobrego już mnie nie spotka.

Nikt i nic nie może mi już pomóc.

To wszystko nie ma sensu.

Jestem bezwartościowy.

Chciałbym po prostu zniknąć.



ZABURZENIA DEPRESYJNE

Diagnoza i leczenie



Depresja wpływa na każdego w różny sposób, a poszczególne jej objawy mogą wysunąć się na pierwszy plan jako dominujące.



Nie istnieje żaden pewny i prosty sposób na rozpoznanie depresji u siebie lub innej osoby. Zawsze niezbędna jest opinia specjalisty.

- Rozpoznanie depresji jest **rozpoznaniem medycznym**, może je zatem postawić wyłącznie lekarz, docelowo powinien być to psychiatra.
- Ludzie cierpiący na depresję **mogą wrócić do zdrowia**, ale potrzebują **wsparcia profesjonalnego, a także wsparcia najbliższego otoczenia**.
- Ważne jest **wczesne rozpoznanie**, które na ogół przekłada się na krótszy czas leczenia, i daje większe szanse na powrót do pełni zdrowia.
- To niezwykle istotne, by **nie bagatelizować depresji** i **należy ją leczyć**, gdyż **nie przejdzie sama**. Co więcej, depresja jest chorobą potencjalnie śmiertelną i jest jednym z głównych czynników ryzyka samobójstwa.
- Depresja jest chorobą ogólnoustrojową. Powoduje wzrost ryzyka występowania zaburzeń somatycznych i na odwrót: choroby somatyczne, zwłaszcza długotrwałe, zwiększają ryzyko zaburzeń depresyjnych.
- W przypadku depresji najważniejsze metody leczenia to **farmakoterapia** (leczenie lekami) oraz **psychoterapia** (leczenie inne niż przy pomocy leków). O metodzie leczenia każdorazowo decydują specjaliści, najczęściej najlepsze efekty daje **połączenie obu tych metod**.
- Elementem leczenia i zapobiegania nawrotom depresji jest również **zmiana stylu życia** (aktywność fizyczna, zdrowa dieta, higiena snu, dbałość o odpoczynek).

Jak wesprzeć osobę cierpiącą na depresję?

1. **Rozmawiaj.** Wykaż zainteresowanie samopoczuciem i sytuacją osoby.
2. **Pomóż w aktywizacji.** Zaangażuj się w organizację czasu osoby, pomóż jej ustalić porządek dnia, mobilizuj do codziennych prostych czynności, umawiaj się z nią na wspólne aktywności.
3. **Zachęć do konsultacji u specjalisty.** Motywuj do skorzystania z pomocy, pomóż znaleźć specjalistę i umówić wizytę, pojedź do lekarza lub psychologa razem z osobą.
4. **Wspieraj.** Utwierdzaj chorego w przekonaniu, że może na Ciebie liczyć, bądź blisko, utrzymuj kontakt, zapewniaj o chęci pomocy.
5. **Zaakceptuj.** Potraktuj depresję, jak każdą inną chorobę. Nie oceniaj.
6. **Zrozum.** Wykaż się empatią i próbuj zrozumieć osobę, dowiedz się więcej na temat depresji.
7. **Motywuj.** Zachęcaj do wykonywania drobnych czynności, ale nie naciskaj zbyt mocno. W miarę odzyskiwania zdrowia osoba będzie sukcesywnie zwiększała swoją aktywność.
8. **Dawaj nadzieję.** Wzmacniaj przekonanie, że depresję można leczyć, doceniaj aktywności podejmowane przez osobę, dostrzegaj oznaki poprawy.



CZĘŚĆ III

ZDROWIE PSYCHICZNE

WYPALENIE ZAWODOWE



WYPALENIE ZAWODOWE

Definicja i wymiary

Wypalenie zawodowe to syndrom zawodowy, który może pojawić się przy chronicznym przeciążeniu i pod wpływem długotrwałego stresu. Wypalenie jest kryzysem, a więc reakcją zdrowego człowieka na sytuację, w której się znalazł. Nie jest chorobą ani zaburzeniem, ale ma wpływ na zdrowie. Opisuje permanentny i zbyt wysoki wydatek energetyczny w stanie napięcia, przy niewystarczającej dostawie energii.

Wyróżnia się trzy wymiary wypalenia:

wyczerpanie, zdystansowanie wobec pracy i spadek efektywności.

1. WYCZERPANIE



- Zmęczenie utrzymujące się nawet po wypoczynku (sen/urlop).
- Trudności w regeneracji sił.
- Poczucie braku energii fizycznej i emocjonalnej.
- Poczucie przeciążenia pracą.
- Unikanie sytuacji wymagających dodatkowej energii.
- Brak energii na sprawy pozazawodowe (np. hobby itp.).

2. ZDYSTANSOWANIE WOBEC PRACY



- Dystans w stosunku do pracy.
- Utrata zaangażowania.
- Powierzchowne kontakty ze współpracownikami.
- Zobojętnienie na problemy innych.
- Drażliwość, skłonność do irytacji, wybuchowość.
- Cynizm i sarkazm.
- Wycofywanie się z relacji nieformalnych ze współpracownikami.

3. SPADEK EFEKTYWNOŚCI



- Poczucie braku skuteczności.
- Obniżenie jakości pracy.
- Faktyczny spadek efektywności.
- Postrzeganie pracy jako bezcelowej, bezsensownej.
- Przekonanie o braku perspektyw zawodowych.
- Poczucie utraty potencjału.

WYPALENIE ZAWODOWE

Prewencja



ZADBAJ O SIEBIE

bądź dla siebie dobry i życzliwy!



ZADBAJ O BALANS

między: pracą a życiem osobistym,
obowiązkami a przyjemnościami, aktywnością a regeneracją!



ZADBAJ O EFEKTYWNY ODPOCZYNEK

poprzez: aktywność ruchową, czas na przyjemności i hobby,
kontakt z naturą, "nicnierobienie" i drzemki!

Tylko jeśli dopilnujemy, by dopływ energii był równy energii wydatkowanej będziemy mogli funkcjonować zdrowo, efektywnie, z zaangażowaniem i dobrym samopoczuciem.

WYPALENIE ZAWODOWE

Interwencja

- Ważne jest, by **rozpoznać wczesne sygnały ostrzegawcze** wypalenia zawodowego i "zawrócić" zanim kryzys się pogłębi, dlatego bądź uważny!
- **Wyjście z kryzysu wypalenia nie zawsze wymaga profesjonalnego wsparcia i pomocy specjalisty.**
- Wdrażając podstawowe **zasady dbania o siebie**, można przywrócić równowagę i zapobiec pogorszeniu stanu zdrowia. Pomocny może być **dłuższy odpoczynek** w celu regeneracji sił, np. urlop. W pracy warto porozmawiać o **innej organizacji pracy**, wspierającej zachowanie zdrowej równowagi.
- Jeśli kryzys powoduje cierpienie i wpływa na zdolność do prawidłowego funkcjonowania i nie następuje poprawa sytuacji mimo podejmowanych samodzielnie starań, wówczas warto udać się na **konsultację do specjalisty**. Nierozwiązany kryzys wypalenia może bowiem prowadzić do poważnych zaburzeń, min. do depresji.
- Wsparcia profesjonalnego w kryzysie wypalenia może udzielić min. **psycholog, interwent lub coach kryzysowy**.
- Czasem potrzebna jest psychoterapia w celu zmiany niewspierających przekonań i nieadaptacyjnych zachowań.
- Nie zawsze konieczna jest zmiana pracy choć czasem jest to rekomendowane rozwiązanie (jeśli kultura organizacyjna firmy nie wspiera zdrowia pracownika).
- Ważne jest też wypracowanie **nowych nawyków**, związanych min. z optymalnym zarządzaniem energią osobistą i konstruktywnym radzeniem sobie ze stresem.
- Nieocenione jest też wsparcie społeczne i otaczanie się życzliwymi ludźmi.
- **Z kryzysem wypalenia zawodowego można sobie skutecznie poradzić!**



CZĘŚĆ IV
ZDROWIE PSYCHICZNE
PROFILAKTYKA

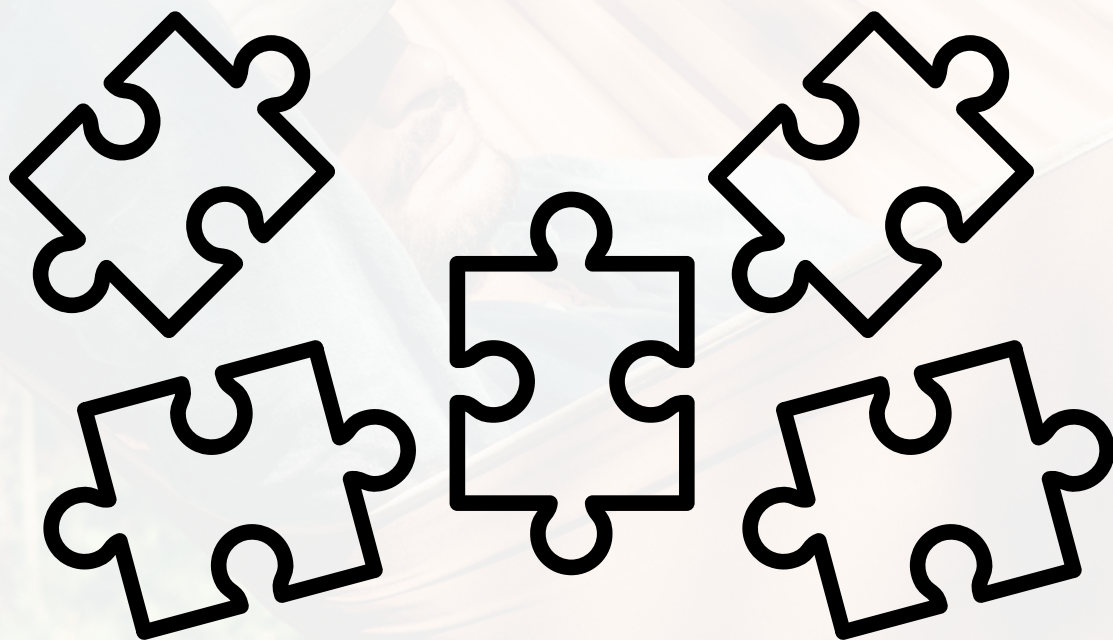


ZDROWIE PSYCHICZNE

Zdrowie psychiczne to stan, który umożliwia człowiekowi pełne wykorzystanie jego możliwości, pozwala osiągać spełnienie w życiu, wiąże się z doświadczaniem dobrostanu (well-beingu), a więc dobrego samopoczucia: emocjonalnego, psychologicznego i społecznego.

ZDROWIE PSYCHICZNE OBEJMUJE:

- Funkcje poznawcze (umysłowe)
- Umiejętności związane z emocjami
- Kompetencje społeczne
- Radzenie sobie z niekorzystnymi zdarzeniami



Zdrowie psychiczne jest tak samo istotne jak zdrowie fizyczne i jest z nim ściśle powiązane.

Masz wpływ na swoje zdrowie psychiczne - Twój styl życia ma znaczenie.

ZDROWIE PSYCHICZNE

Co pomaga zadbać o zdrowie psychiczne?



RUCH



REGENERACJA



REGULACJE EMOCJI



RELAKSACJA



RELACJE Z INNYMI

RUCH DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Ruch to nie tylko sport i trening, ale też tzw. spontaniczna aktywność niezwiązana z treningiem, czyli ruch w codziennym życiu. Masz wiele możliwości, więc wybierz taką formę aktywności ruchowej, którą lubisz.

Ważne, by ruch sprawiał Ci przyjemność.

Zalecana ilość ruchu dla utrzymania zdrowia:

Mogą to być nawet codzienne aktywności wykonywane w domu i poza domem m.in.:

- szybki spacer,
- sprząatanie,
- schody zamiast windy,
- zabawa z dzieckiem,
- praca w ogródku.

Co najmniej
150 minut
umiarkowanej
aktywności fizycznej
(aerobowej)
tygodniowo

+

Ćwiczenia
wzmacniające
mięśnie

+

Ćwiczenia
rozciągające
lub joga

Pamiętaj! W aktywnym ciele radosny duch!

Ruch prowadzi do spadku poziomu hormonów reakcji stresowej i pozwala pozbyć się nagromadzonej w stresie energii. Gdy jesteśmy aktywni organizm uwalnia szereg substancji, które pozytywnie wpływają na nasze zdrowie psychiczne i samopoczucie!



REGENERACJA DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

W trakcie dnia dbaj o:

- Regularne przerwy co 90 minut
- Aktywność fizyczną
- Kontakty z innymi ludźmi
- Hobby i przyjemności
- Kontakt z naturą

Przed snem unikaj:

- Intensywnej aktywności fizycznej
- Obfitych i ciężkostrawnych posiłków
- Produktów z kofeiną i alkoholem
- Jaskrawego oświetlenia
- Korzystania z elektroniki



Zadbaj o odpowiednią ilość i jakość snu oraz o jego regularność.

Mniej snu to mniej zdrowia, również psychicznego.

Udowodniono związek między niedoborem snu a praktycznie wszystkimi zaburzeniami psychicznymi, zwłaszcza lękowymi i depresyjnymi!

REGULACJA EMOCJI DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Emocje pojawiają się jako odpowiedź na wydarzenie i jego interpretację, i związane są ze zmianami w ciele, subiektywnymi doznaniem i impulsem do działania. **Wszystkie emocje są ważne i potrzebne**, jednak bardzo silne emocje mogą uniemożliwić racjonalne myślenie i skorzystanie z większości umiejętności i zasobów. Dlatego warto wiedzieć, jak je regulować.

Gdy Twoje pobudzenie emocjonalne rośnie:

- Czas na pauzę! Zrób sobie przerwę, by ochłonać i odzyskać kontrolę.
- Skup uwagę na oddechu! Świadomie spowolnij tempo oddychania, by uspokoić ciało i umysł.
- Uwolnij nagromadzoną energię! Znajdź kwadrans na aktywność ruchową np. spacer.

RELAKSACJA DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Relaksacją nazywamy określone praktyki, obejmujące różnorodne techniki i ćwiczenia, prowadzące do osiągnięcia stanu relaksu: równowagi, odprężenia, wyciszenia, synchronizacji relacji ciała i umysłu.

WYPRÓBUJ ŚWIADOMĄ REGULACJĘ ODDECHU:

ODDECH TAKTYCZNY



- Wykonaj wdech przez nos, odlicz do 4
- Wstrzymaj oddech, odlicz do 4
- Wykonaj wydech przez nos (lub zwężone usta), odlicz do 4
- Wstrzymaj oddech, odlicz do 4

TECHNIKA 3-3-6



Wykonaj wdech przez nos, odlicz do 3



Wstrzymaj oddech, odlicz do 3



Wykonaj wydech przez nos, odlicz do 6



Wykonaj co najmniej 10 powtórzeń

RELACJE Z INNYMI DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Posiadanie bliskich relacji społecznych i silnej sieci i wzajemnego wsparcia oraz poczucie przynależności to jedne z podstawowych potrzeb każdego człowieka. Bliskie relacje z innymi mają wpływ na długość naszego życia i zdrowie!



PIELĘGNUJ RELACJE Z INNYMI!

Bądź życzliwy

Bycie dla innych bezinteresownie miłym i dobrym sprawia, że osoby bardziej nas lubią i cenią, a "dobre uczynki" poprawiają nasze samopoczucie.

Doceniaj

Okazywanie innym wdzięczności, dziękowanie i docenianie kreuje pozytywne emocje, wzmacnia relacje i wzajemne zaufanie.

Pomagaj

Pomaganie innym obniża poziom stresu i poprawia samopoczucie, wpływa na lepsze zdrowie psychiczne i fizyczne oraz na ogólne zadowolenie z życia!

Przytulaj

Uściski pomagają wzmocnić relację i zmniejszyć poczucie osamotnienia, dają poczucie bezpieczeństwa, redukują stres i uszczęśliwiają!

CZĘŚĆ V

ZDROWIE PSYCHICZNE

POMOC PROFESJONALNA
WAŻNE KONTAKTY



ZDROWIE PSYCHICZNE GDZIE UZYSKAĆ POMOC

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym: 116 123
Infolinia NFZ - wsparcie psychologiczne: 800 190 590

Anonimowe wsparcie psychologiczne online finansowane przez firmę dla Pracowników Arvato SCS



Więcej informacji na stronie Paczki Zdrowia:

<https://paczkazdrowia.arvato.pl/>

- Możesz skorzystać z bezpłatnej usługi lekarza psychiatry bez skierowania od lekarza rodzinnego (podstawowej opieki zdrowotnej). Wystarczy skontaktować się z dowolnym gabinetem lekarskim, który ma podpisaną umowę z NFZ.
- Jeśli potrzebujesz skorzystać z bezpłatnej pomocy psychologa lub psychoterapeuty potrzebujesz skierowania - może Ci je wystawić lekarz rodzinny lub lekarz psychiatra.
- W nagłych przypadkach możesz zwrócić się po nieodpłatną pierwszą pomoc psychologiczną do Ośrodka Interwencji Kryzysowej.
- Lista Ośrodków Interwencji Kryzysowej: www.oik.org.pl

W przypadku zagrożenia życia (własnego lub innej osoby) niezwłocznie udaj się do najbliższego szpitala lub zadzwoń pod

numer alarmowy 112

POMOC W DEPRESJI PRZYDATNE KONTAKTY

Fundacja Itaka:

informacje: www.stopdepresji.pl

pomoc: Antydepresyjny Telefon Zaufania 22 484 88 01

Fundacja Twarze Depresji:

informacje: www.twarzedepresji.pl

pomoc: www.twarzedepresji.pl/pomocpsychologiczna

Stowarzyszenie Aktywnie Przeciwko Depresji:

informacje: www.depresja.org

pomoc: www.depresja.org/indywidualne-wsparcie-psychologiczne

Forum Przeciw Depresji:

informacje: www.forumprzeciwdepresji.pl

pomoc: Antydepresyjny Telefon FPD: tel. 22 594 91 00

Fundacja Zdepresjonowani:

informacje: <https://www.zdepresjonowani.pl/>

<http://www.pokonackryzys.pl/>

W przypadku zagrożenia życia (własnego lub innej osoby) niezwłocznie
udaj się do najbliższego szpitala lub zadzwoń pod

numer alarmowy 112



Opracowanie:
Wartość merytoryczna: Ewelina Supińska, Sztuka Relaksu
Opracowanie graficzne: Zespół Paczki Zdrowia