

# Poradnik zdrowia psychicznego



## Zasady oraz ćwiczenia na zdrowie psychiczne.

a) Mów o uczuciach.

**Ćwiczenie:** Weź kartkę papieru oraz długopis i spisz wszystkie emocje, jakie pamiętasz z minionego tygodnia. Przypomnij sobie, co czułeś – nazwij to. Czy to był żal? Zażenowanie? Strach? Zaczynij od rejestrowania swoich odczuć, a następnie zastanów się nad tym, w jaki sposób mógłbyś o nich opowiedzieć bliskiej osobie.

**Cel ćwiczenia:** Kluczem do wyrażania emocji jest uświadomienie sobie ich. Zaobserwuj, jakie odczucia pojawiają się w Tobie, zapisz to, przeanalizuj.

b) Stawiaj przed sobą duże i małe cele

Zadbaj o to, aby Twoje cele były tworzone w oparciu o metodę SMART.

**SMART** – koncepcja formułowania celów w dziedzinie planowania, będąca zbiorem pięciu postulatów dotyczących cech, którymi powinien się charakteryzować poprawnie sformułowany cel

**Skonkretyzowane** – osoba musi konkretnie wiedzieć, co ma robić

**Mierzalne** – cel musi mieć swój wskaźnik, aby po jego realizacji móc sprawdzić czy działania były skuteczne

**Akceptowalne** – cel musi być zaakceptowany przez osoby, które będą go realizować

**Realne** – cel musi być możliwy do wykonania, powinien być określony w ramach możliwości finansowych

**Terminowe** – cel powinien posiadać termin wykonania



### c) Zadbaj o relacje z bliskimi

Zadbaj o swoje relacje i postaw przed sobą wyzwanie: w najbliższym tygodniu spotkaj się z ważnymi dla siebie osobami. Tak, to trudne, tydzień ma przecież tylko 7 dni. Czemu jednak nie spróbować? Przyjmijmy, że takie spotkania mają być jak najbardziej realne (telefon lub rozmowa twarzą w twarz), krótsze lub dłuższe, jak chcesz. Zaplanuj kolację u Ciebie w domu, spotkaj się z kimś w drodze do pracy, zabierz kogoś na spacer (zamiast iść samemu). Pamiętaj, że nic na siłę. Nie zmuszaj się.

### d) Samoakceptacja

Aby przeprowadzać to ćwiczenie, nie potrzebujesz żadnych materiałów. Wystarczy **stanąć przed lustrem i powiedzieć sobie komplement**.

Uwaga! Może być mały i pozornie nieznaczący, ale ważne, żeby był **szczerzy**. Może odnosić się do Twoich cech (np.: „mam ładne włosy”, „jestem zabawny”) lub być pochwałą za osiągnięcia (np.: „dzisiaj zrobiłem dobry uczynek”, „poszłam na siłownię, mimo że mi się nie chciało”).

### e) Ukształtuj swoją wizję idealnego dnia

**Ćwiczenie:** narysuj lub opisz swój idealny dzień. Przemyśl jego wszystkie aspekty: jak wyglądasz, czym się zajmujesz, co zjadasz itd. Miej swoją wizję blisko siebie – zawieś ją na tablicy, noś w notesie – i zaglądaj do niej jak najczęściej. Niech tkwi w Twojej głowie po to, abyś w końcu ją zrealizował.

### f) Przestań porównywać siebie do innych

Zadbaj o zaistnienie reguły wzajemności – jeśli i Ty będziesz służył innym pomocą, możesz spodziewać się rewanżu. Postaw przed sobą małe wyzwanie i każdego dnia pomagaj jednej osobie – w różnych możliwych sytuacjach. Może to być staruszka w sklepie, rodzic, ktoś bliski, zupełnie obca osoba – sprawdź, jaka siła drzemie w Twojej skłonności do pomagania innym. Łatwiej też będzie Ci prosić o pomoc kogoś, kto uzyskał coś od Ciebie.

### g) Poproś o pomoc

Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego  
**tel. 800 70 2222**

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży  
**tel. 116 111**

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

**tel. 22 484 88 01**

(czynny w poniedziałki i czwartki od 17.00 do 20.00)

Ośrodek Interwencji Kryzysowej pomoc psychiatryczno-pedagogiczna

**tel. 22 855 44 32**

Ośrodek Interwencji Kryzysowej – poradnia ds. przeciwdziałania przemocy w rodzinie

**tel. 22 845 12 12 lub 667 833 400**

(poniedziałek – piątek od 08:00 do 20:00)

Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

**tel. 0 800 108 108**

(poniedziałek-piątek od 14.00 do 20.00)

Młodzieżowy telefon zaufania do rozmów o seksie

Piątkowe Pogotowie Pontonowe

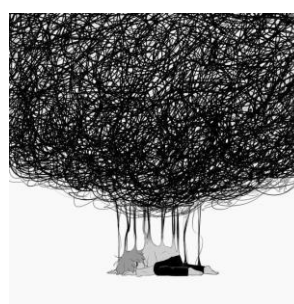
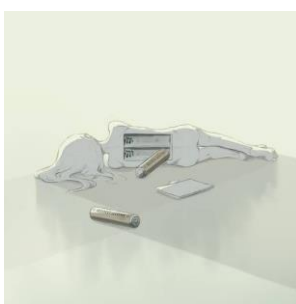
**tel. 22 635 93 92**

(w piątki od godz. 16.00 do 20.00)

## **Najbardziej powszechne choroby psychiczne.**

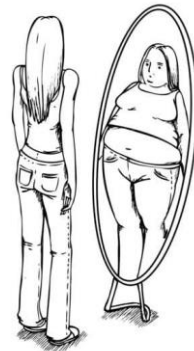
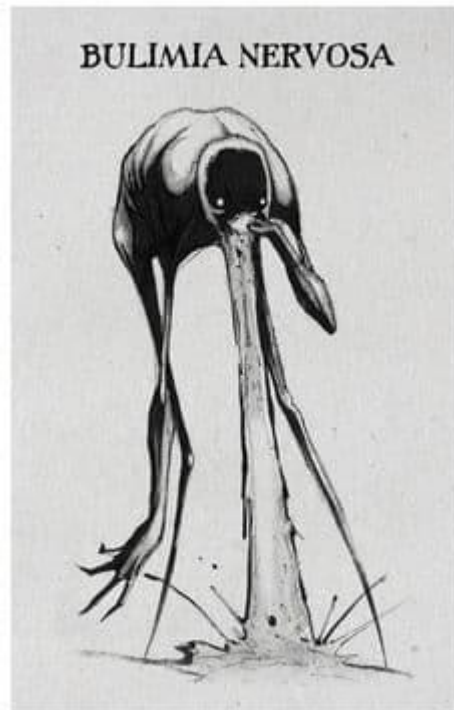
### a) Depresja

Depresja to zespół zaburzeń nastroju (zaburzenie afektywne) i aktywności trwające przez długi czas, którego niezwykle obciążający charakter prowadzi do upośledzenia funkcjonowania chorego w codziennym życiu. W przeciwieństwie do krótkotrwałych epizodów przygnębienia, depresja trwająca wiele miesięcy może powoli wyniszczać organizm odczuwaniem smutku i brakiem najmniejszych chęci do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Ze względu na charakter tej choroby, chorzy wymagają indywidualnego podejścia.



### b) Anoreksja /bulimia

**Anoreksja** to zaburzenie odżywiania polegające na celowej utracie wagi wywołanej i podtrzymywanej przez osobę zaburzoną. Jednocześnie zaburzony jest obraz własnego ciała i występuje lęk przed przybraniem na wadze. **Bulimia** jest przewlekłym zaburzeniem odżywiania się, w którego przebiegu występują epizody nadmiernego objadania się, po którym następują zachowania mające na celu redukcję wagi. Zaliczyć do nich można prowokowanie wymiotów lub zmuszanie się do bardzo restrykcyjnej diety.



### c) Schizofrenia

Zaburzenie psychiczne zaliczane do grupy psychoz, czyli stanów charakteryzujących się zmienionym chorobowo, nieadekwatnym postrzeganiem, przeżywaniem, odbiorem i oceną rzeczywistości.



### d) ADHD

Zespół nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi, czyli ADHD (ang. *attention deficit hyperactivity disorder*) jest zaburzeniem, które rozpoczyna się we wczesnym dzieciństwie i obejmuje trzy główne grupy objawów: nadmierną ruchliwość, zaburzenia koncentracji uwagi i nadmierną impulsywność.

#### e) Borderline

Zaburzenie osobowości charakteryzujące się wahaniami nastroju, napadami intensywnego gniewu, niestabilnym obrazem siebie, niestabilnymi i naznaczonymi silnymi emocjami.



#### f) Choroba dwubiegunowa

Choroba afektywna dwubiegunowa charakteryzuje się zmiennymi objawami (epizodami) przeplatany okresami remisji. Możemy mieć do czynienia z epizodami manii, hipomanii oraz depresji, a także stanami mieszanymi, łączącymi objawy jednego i drugiego.

### *Jak rozmawiać z takimi osobami?*

Przede wszystkim trzeba pamiętać, że osoby oraz ich wrażliwość są różne. Każdy potrzebuje innych słów wsparcia. Nie ma konkretnej reguły czy zasady, ale przede wszystkim trzeba wykazać się wyrozumiałością oraz wsparciem. Nie powinniśmy też mierzyć kogokolwiek swoją miarą.

**Nawyki, które  
obniżają poziom**

# STRESU



## ODDZIELENIE CZASU WOLNEGO OD PRACY

Część dnia przeznaczona na pracę powinna być jasno oddzielona od tej części, którą przeznaczamy na odpoczynek.



## OBSERWACJA CIAŁA

Kiedy doświadczamy stresu i czujemy się źle (zaciśnięte szczęki, skurcze w nogach, spięta szyja) czasem wystarczy zrobić kilka przysiadów, rozluźnić szczękę, czy pokręcić głową.



## ODDECH

Kilka głębokich oddechów, gdzie wydech jest nieco dłuższy od wdechu potrafi dużo zdziałać. Należy pamiętać, aby nie sęczyć, nie przyspieszać mimowolnie oddechu.



## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Endorfiny, które powstają w ciele na skutek aktywności fizycznej niwelują hormony stresu.



## ODPOCZYNEK

Najlepszy odpoczynek to zmiana otoczenia i zupełnie inne aktywności. Jeśli pracujemy na siedząco, najlepiej odpoczywać aktywnie.



## PICIE WODY

Im lepiej nawodniony organizm tym lepiej broni się przed stresem i znosi wszelkie obciążenia.

**CZYTAJ WIĘCEJ >>>**

