



dla każdego dziecka

Porozmawiajmy o zdrowiu psychicznym



Illustrated By:
Njurg'e Wanjiru
Vania Dhianisya

Poznajmy fakty

Czy wiesz, że zdrowie psychiczne jest ważną częścią życia każdego człowieka?

Dbanie o nasze zdrowie psychiczne to podróż, w której doświadczamy wzlotów i upadków, ale zawsze możemy robić małe kroki, aby je chronić. Nasze zdrowie psychiczne zmienia się każdego dnia, ale ćwicząc konkretne umiejętności, możemy przygotować się na różne wyzwania, które stawia przed nami życie i odpowiednio zadbać o nasze zdrowie.



Zdrowie psychiczne może nie być dobrze rozumiane

Różne społeczności i kultury inaczej postrzegają zdrowie psychiczne, co wpływa na to, w jaki sposób mówimy i myślimy o kwestiach zdrowia psychicznego. Poświęćmy chwilę na omówienie tego, czym faktycznie jest zdrowie psychiczne, abyśmy mogli ustalić pewne fakty dotyczące tego obszaru zdrowia.

1 Czym jest zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne stanowi element naszego zdrowia i dobrostanu, pozwala nam zrozumieć nasze umiejętności, radzić sobie z codziennym życiem, angażować się w działania naszej społeczności, budować relacje i kształtować świat, w którym żyjemy. Może wahać się od bardzo dobrego samopoczucia do przygnębienia. Zwykle znajdujemy się gdzieś pomiędzy tymi stanami.



Bez względu na to, w jakim obecnie stanie się znajdujesz, pamiętaj aby nie oceniać siebie przez pryzmat tego, z czym się obecnie mierzysz. Akceptacja siebie jest pierwszym krokiem w budowaniu środowiska, w którym wszyscy czujemy się bezpieczni, ważni i wartościowi.



2 Co to znaczy, że ktoś cieszy się dobrym zdrowiem psychicznym?

Osoba charakteryzująca się dobrym zdrowiem psychicznym:

- Rozumie swoje możliwości
- Potrafi radzić sobie z codziennym stresem w prawidłowy sposób
- Stawia czoła wyzwaniom
- Dbą o relacje z innymi ludźmi
- Efektywnie pracuje lub uczy się
- Potrafi cieszyć się z życia i wnosi coś do swojej społeczności

3 Kiedy warto zgłosić się po pomoc?

Przyznanie się do tego, że potrzebujemy wsparcia może być trudne, ale jest to oznaka odwagi. Oto kilka sygnałów, które mogą świadczyć o tym, że możesz potrzebować pomocy w zakresie zdrowia psychicznego:

- X Problemy z porannym wstawaniem z łóżka, poczucie ciągłego zmęczenia
- X Unikanie kontaktu z innymi, rezygnacja z obowiązków
- X Utrata zainteresowania rzeczami, które zwykle sprawiają nam radość
- X Problemy z koncentracją
- X Uczucie irytacji, samotności, przedłużającego się smutku towarzyszącego prawie każdego dnia
- X Doświadczenie jakiegokolwiek wymienionej wyżej rzeczy przez czas dłuższy niż kilka tygodni



4 Gdzie szukać pomocy i jak o nią poprosić?

Na pomoc nigdy nie jest za wcześnie.

Prośbienie o pomoc może wydawać się trudne, ale jej uzyskanie od innych osób może pozytywnie zmienić twoje życie. Zawsze możesz porozmawiać z kimś ze swojej szkolnej społeczności, na przykład szkolnym psychologiem. Jeśli jest to dla ciebie zbyt trudne, możesz zwrócić się najpierw do kogoś kogo dobrze znasz i komu ufasz, na przykład wybranego nauczyciela lub członka rodziny – pomogą Ci uzyskać pomoc specjalisty.

Możesz skorzystać także z **Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** - bezpłatnej infolinii, na którą możesz zadzwonić lub skontaktować się za pośrednictwem strony internetowej. Bardzo ważne jest, aby poprosić o pomoc zaufaną osobę dorosłą, jeśli doświadczanie trudnych emocji trwa zbyt długo lub jeśli utrudniają one nam wykonywanie codziennych czynności. Jeśli zmagasz się z trudnościami i nie wiesz, co powiedzieć lub jak poprosić o pomoc, wypróbuj poniższe wskazówki:

Kiedy nie wiesz, czego potrzebujesz:

"Czuję się....., ale nie wiem, o co dokładnie poprosić, jednak wydaje mi się że potrzebuję jakiegoś wsparcia. Czy możemy porozmawiać...?"

Kiedy czujesz, że utknąłeś:

„Borykam się z dużym problemem. Czy możemy się spotkać albo porozmawiać? Potrzebuję Twojej pomocy w przemyśleniu kilku pomysłów i ustaleniu, co najlepiej zrobić w tej sytuacji”.

Gdy nie chcesz o tym rozmawiać:

"Jestem w trudnej sytuacji, ale nie chcę o tym rozmawiać. Możemy jednak zrobić coś razem, co pozwoli mi odwrócić uwagę od mojego problemu."

Gdy potrzebujesz kontaktu z inną osobą:

"Czy możesz do mnie zadzwonić lub wysłać wiadomość, aby upewnić się, że wszystko u mnie w porządku?"



Jeśli czujesz, że możesz potrzebować profesjonalnej pomocy, skontaktuj się z zaufaną osobą dorosłą, która może Cię wesprzeć. Jeśli nie masz pewności, gdzie się udać, skorzystaj z infolinii: **Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży: 116 111** lub **Dziecięcego Telefonu Zaufania Rzecznika Praw Dziecka 801 12 12 12**. Nawiążesz tam kontakt z osobami, które są w stanie profesjonalnie wesprzeć młode osoby w kryzysie zdrowia psychicznego.

5

Zrozumienie mitów na temat zdrowia psychicznego może pomóc przełamać stygmatyzację osób doświadczających problemów w tym zakresie i wypracować skuteczne sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

✗ MIT

Nastolatki nie mają problemów w zakresie zdrowia psychicznego, po prostu mają wahania nastrojów i buntują się, aby się zwrócić na siebie uwagę.

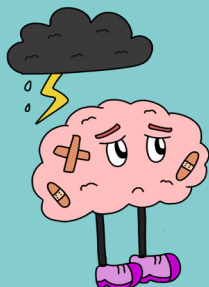


✓ FAKT

Nastolatki często doświadczają huśtawek nastrojów, ale nie oznacza to jednak, że nie doświadczają problemów zdrowia psychicznego.



- ➔ 14% nastolatek na świecie żyje ze zdiagnozowanymi zaburzeniami zdrowia psychicznego.
- ➔ Wśród nastolatek w wieku 10-15 lat samookaleczenia są 5. najczęstszą przyczyną zgonów.
- ➔ Połowa wszystkich zaburzeń zdrowia psychicznego objawia się przed 14 rokiem życia.



✗ MIT

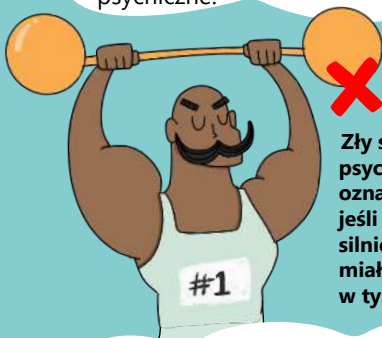
O zdrowie psychiczne należy dbać tylko wtedy, gdy cierpi się na chorobę psychiczną.



✓ FAKT

Każdy powinien dbać o zdrowie psychiczne i podejmować działania w celu poprawy swojego samopoczucia i zdrowia psychicznego.

Każdy powinien również podjąć aktywne kroki w celu wypracowania nawyków, które pomogą prowadzić zdrowy i bezpieczny styl życia. Zmiana przyzwyczajeń nie zawsze jest łatwa lub możliwa, ale czasami nawet drobne rzeczy, takie jak upewnienie się, że mamy wystarczająco dużo snu i aktywności fizycznej, mają wpływ na nasze zdrowie psychiczne.



✗ MIT

Zły stan zdrowia psychicznego jest oznaką słabości; jeśli człowiek byłby silniejszy, nie miałby problemów w tym zakresie.



✓ FAKT

Stan zdrowia psychicznego nie ma nic wspólnego z byciem słabym. Choroby nie są czymś, co człowiek sobie wybiera.

W rzeczywistości uświadomienie sobie, że potrzebuję się pomocy i poproszenie o nią, wymaga wielkiej siły i odwagi. Pamiętaj, że każdy może doświadczyć kryzysu zdrowia psychicznego.

Czasami możesz znaleźć się gdzieś pomiędzy dobrym i złym stanem zdrowia psychicznego. Życie jest trudne. Czy kiedykolwiek towarzyszył ci stres, smutek, strach czy niepokój kiedy próbowałeś/próbowałaś pogodzić ze sobą różne obowiązki, szkolne zadania, relacje i codzienne trudności?

Z kim dzielisz się swoimi troskami i do kogo zwracasz się w trudnych chwilach?

Niektóre sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami mogą wpływać na nas pozytywnie, inne mogą być destrukcyjne. Zastanów się, które sposoby są dla ciebie najlepsze. Nie jest to zawsze łatwe, ale to jak sobie radzimy z trudnościami i jak reagujemy na stres wpływa w dużej mierze na stan naszego zdrowia psychicznego. **Jakie są twoje dwie metody radzenia sobie z trudnymi emocjami, które najczęściej stosujesz?**

Czy jest jakaś rzecz, którą byś zmienił w tym, jak osoby z twojego otoczenia rozmawiają o zdrowiu psychicznym? Jeśli tak, to dlaczego?

Jeśli widzisz, że twój przyjaciel przechodzi przez trudny czas, w jaki sposób możesz go wesprzeć?

Świadomość swoich możliwości może być bardzo pomocna dla naszego samopoczucia i uświadomienia sobie, że bez względu na to, jak się czujemy, stanowimy dużą wartość. Pomyśl o sobie. Jakie trzy rzeczy uznajesz za swoje mocne strony?



Zastanów się...

Dokonaj zmiany...

Wiadomość do siebie

Przypomnij sobie sytuację z przeszłości, w której borykałeś się z trudnymi emocjami. Zastanów się, jaką wiadomość chciałbyś przekazać młodszej wersji samego siebie. Jakie teraz masz refleksje? Możesz podzielić się swoimi przemyśleniami wyłącznie przed samym sobą i spisać je na kartce/dzienniku, bądź porozmawiać z bliską osobą. Możesz też rzucić wyzwanie innym znajomym, aby pomyśleli o wiadomości, którą podzieliliby się z samymi sobą sprzed kilku lat.



Niewysłany list

Poświęć czas na napisanie listu, którego nigdy nie wyślesz. Może on być skierowany do kogokolwiek z Twojej przeszłości lub teraźniejszości. To ćwiczenie może pomóc w zrozumieniu swoich emocji, osiągnąć spokój lub pewność siebie. Chodzi o to, aby wypisać wszystko na papierze, tak aby można było zastanowić się nad tematami zawartymi w liście lub po prostu je zaakceptować i pójść dalej.

Podziel się opinią

Napisz i udostępnij swoją opinię na temat tego, jak środowisko w którym funkcjonujesz podchodzi do tematu zdrowia psychicznego. Co ludzie wokół Ciebie myślą na ten temat, co mówią i jakie działania podejmują. Czy jest coś, co chciałbyś zmienić w tym jak twoje najbliższe otoczenie podchodzi do kwestii zdrowia psychicznego? Dlaczego? W jaki sposób? Powiedz nam, jakie podjąłbyś działania, aby stworzyć społeczność wspierającą zdrowie psychiczne.





dla każdego dziecka