

## WITAJ!

Czy w ogóle zastanawiałeś się, co wpływa na Twoje zdrowie, zachowanie, sposób radzenia sobie w życiu? Jak funkcjonuje Twoja psychika? Jak dbasz o swoje zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne nie jest powszechnie znanym tematem. Choć każdy człowiek ma własną receptę na kryzys, to stwierdza, że umie lepiej lub trochę gorzej radzić sobie z codziennym stresem.

### CZYM ZATEM JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?

Według Światowej Organizacji Zdrowia **zdrowie psychiczne** określa się je jako *pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka*.

Definicja psychologiczna określa **zdrowie psychiczne** jako *zdolność do twórczego rozwoju i samorealizacji, akceptację i poczucia osiągnięcia satysfakcji z życia, realistyczną percepcję rzeczywistości*.

Definicja socjologiczna określa **zdrowie psychiczne** jako *zdolność przystosowania się jednostki do norm kulturowych i środowiska społecznego, uzewnętrzniania się norm w przebiegu socjalizacji, umiejętności prawidłowej koegzystencji w grupie i właściwego funkcjonowania w rolach społecznych*.

### SPRAWDŹ, KTÓRA KATEGORIA JEST DLA CIEBIE NAJBLIŻSZA:

| KATEGORIA A                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | KATEGORIA B                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Co dobrze wpływa na zdrowie psychiczne?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Pogoda ducha – uśmiech, dobry humor, „śmiech to zdrowie”;</li><li>▪ Relaks – czas dla siebie, odpoczynek;</li><li>▪ Aktywne spędzanie czasu – uprawianie sportu, wycieczki piesze i rowerowe, spacer, bieganie;</li><li>▪ Dbanie o własny rozwój – nauka nowych rzeczy, pogłębianie zdobytej wcześniej wiedzy;</li><li>▪ Otaczanie się ludźmi o pozytywnym nastawieniu do życia, otoczenia – częste kontakty z przyjaciółmi;</li><li>▪ Robienie czegoś twórczego, kreatywnego – rozwój własnych zainteresowań, nowe hobby;</li><li>▪ Właściwa dieta – zdrowe odżywianie;</li><li>▪ Pozytywne myślenie o sobie;</li><li>▪ Korzystanie z pozytywnych doświadczeń – potrafię, umiem to zrobić. Wspominanie pozytywnych wydarzeń ze swojego życia, które np. skończyły się sukcesem (np. zdany ważny egzamin, zdobycie nagrody itp.);</li><li>▪ Umiejętność proszenia o pomoc, otwartość wobec innych osób.</li></ul> | <b>Co szkodzi zdrowiu psychicznemu?</b> <ul style="list-style-type: none"><li>▪ Stres;</li><li>▪ Uzależnienia – alkohol, narkotyki, papierosy;</li><li>▪ Niechęć do wykonywania prostych zadań, obowiązków, spędzania czasu poza domem;</li><li>▪ Problemy domowe – kryzysy, konflikty rodzinne;</li><li>▪ Brak pracy lub trudności finansowe;</li><li>▪ Zmiany związane z przeżywaniem problemów – rozdrażnienie, nerwowość, stałe niepokoje;</li><li>▪ Trudności związane z nawiązywaniem kontaktów z innymi ludźmi lub całkowite ich zerwanie;</li><li>▪ Ciągłe poczucie lęku, niepokoju, smutku;</li><li>▪ Brak autokrytycyzmu, autoironii odnośnie własnej osoby;</li><li>▪ Niechęć do skorzystania z pomocy.</li></ul> |

Jeśli wg Ciebie stwierdzenia z Kategorii B są Ci bliższe i są wg Ciebie aktualne od ponad miesiąca, ponadto osoby bliskie zwracają Ci uwagę, że zaobserwowały negatywne zmiany w Twoim zachowaniu, to sygnał, że Twoje zdrowie psychiczne jest **ZAGROŻONE!!!**

**NIE LEKCEWAŹ TYCH OBJAWÓW, GDYŹ ICH UTRZYMYWANIE MOŻE PROWADZIĆ DO ROZWINIĘCIA SIĘ POWAŻNIEJSZYCH ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH.**

## Gdzie szukać pomocy?

Poradnia Leczenia Uzależnień przy Miejskiej Przychodni Zdrowia w Ozorkowie

ul. Wigury 1, 95-035 Ozorków, tel. 42 710 31 03

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Ozorkowie

ul. Traugutta 1, 95-035 Ozorków,

tel. 42 718 93 54; 730 510 220

Punkt Konsultacyjny przy Miejskim Ośrodku Pomocy Społecznej w Ozorkowie

ul. Stypułkowskiego 1

95-035 Ozorków

42 710 31 49, 63 (w godzinach pracy Ośrodka)

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Zgierzu

ul. Sadowa 6a

95-100 Zgierz

tel. 42 719 06 33, fax. 42 719 09 53

Wojewódzki Szpital Specjalistyczny im. Marii Curie-Skłodowskiej

ul. Parzęczewska 35

95-100 Zgierz

tel. 42 714 44 36, 42 714 43 10

