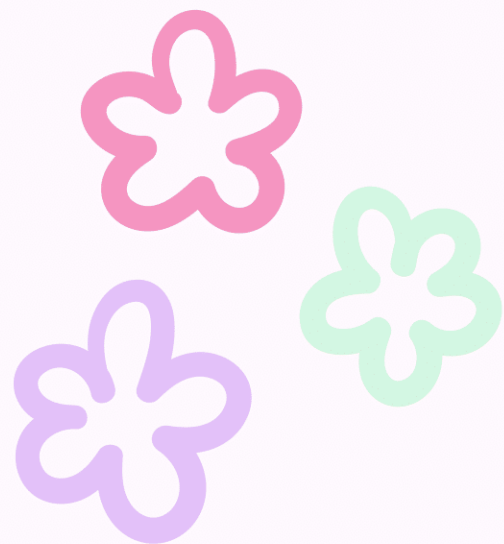


ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

10.10



ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Jest taki dzień w roku,
w którym szczególnie
musimy zadbać o siebie
i swoje samopoczucie, to
Światowy Dzień
Zdrowia Psychicznego,
i obchodzimy go 10
października.





HISTORIA I CEL

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego obchodzony jest z inicjatywy Światowej Organizacji Zdrowia WHO. Obchodzimy go od 1992 roku.

Edukacja społeczeństwa w zakresie zdrowia psychicznego, to główny cel przewodni święta. W tym dniu, zwraca się szczególną uwagę na choroby i zaburzenia psychiczne, oraz traktowanie osób z zaburzeniami.



CHOROBY I ZABURZENIA

Choroby oraz zaburzenia psychiczne, są związane z umysłem człowieka.

Powodują one problemy z kontrolowaniem emocji, uczuć oraz myśli. Mogą one wymagać leczenia a nawet pobytu w szpitalu. Niekiedy powodują także trudności w życiu codziennym.



POWSZECHNY PROBLEM

Zaburzenia psychiczne są problemem ludzi na całym świecie. Są one jednymi z najczęstszych chorób spotykanych u pacjentów.

Badania wykazują, że aż co piąta osoba doświadczyła w swoim życiu zaburzenia psychicznego, a co ósma żyje z nim na co dzień.



SPOSOBY LECZENIA

Sposób leczenia różni się w zależności od typu choroby.

Niektóre zaburzenia wymagają wizyty u psychologa, psychiatry, a nawet pobytu w szpitalu. Większość chorób nie może zostać w pełni wyleczona, jednak odpowiednie praktyki są w stanie zminimalizować ich skutki.



POCZUCIE WINY

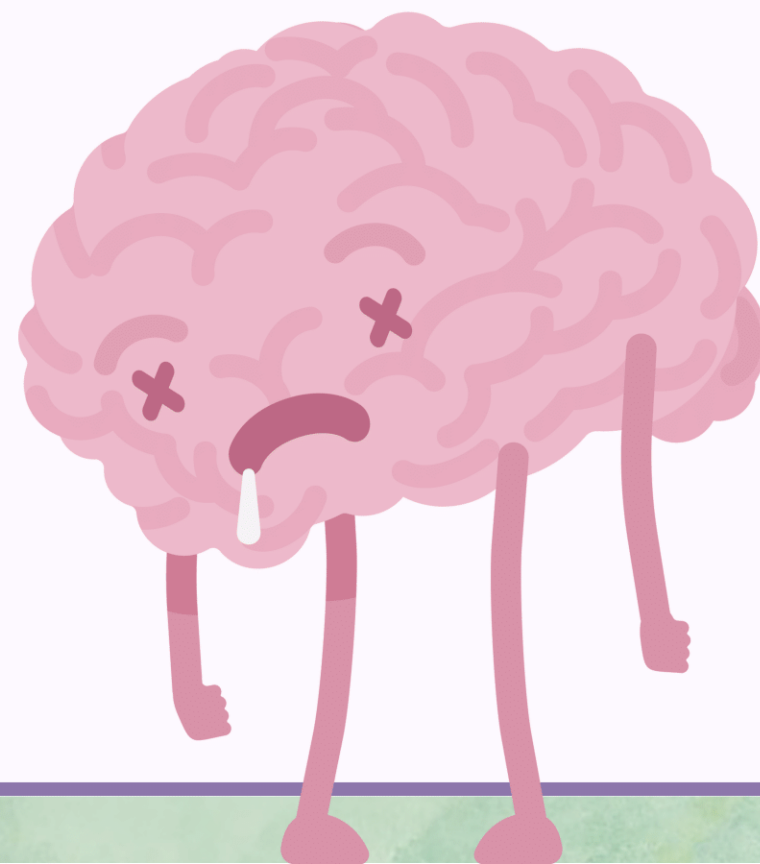
Istnieje stereotyp, że to chory ponosi odpowiedzialność za swój stan. Jednak choroby psychiczne, najczęściej spowodowane są czynnikami środowiskowymi, traumą lub uwarunkowaniem genetycznym.

U osób z zaburzeniami, częste jest zjawisko poczucia winy. Dlatego ważne są spotkania z odpowiednimi specjalistami, aby móc z nim walczyć i pozwolić sobie wyzdrowieć.



WAŻNA JEST POMOC

W zaburzeniach oraz chorobach psychicznych, najważniejsze jest odpowiednie postępowanie w leczeniu. Nie jest ono jednak możliwe, bez udziału pacjenta. Jeżeli czujesz, że z twoim zdrowiem psychicznym, jest coś nie tak, nie bój się porozmawiać o tym z psychologiem, przyjacielem lub rodzicami.



TELEFON ZAUFANIA

Pod numerem 116 111 można anonimowo skontaktować się, z Telefonem Zaufania dla osób potrzebujących pomocy i wsparcia psychicznego.



Po drugiej stronie słuchawki, znajdują się specjaliści, którzy 24h/7 dni w tygodniu są gotowi aby Ci pomóc. Rozmowy są w pełni anonimowe oraz darmowe.

DEPRESJA



Depresja jest jedną z najczęściej występujących chorób psychicznych na świecie. Depresja to stopniowa utrata radości życia i odczuwania przyjemności, umiejętności cieszenia się rzeczami i wydarzeniami, nieustające poczucie pustki oraz głębokiego smutku.

EMOCJE

radość

spokój



miłość



wdzięczność

nadzieja

duma



inspiracja

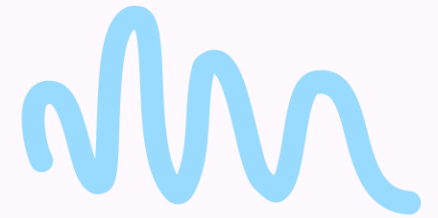
szczęście



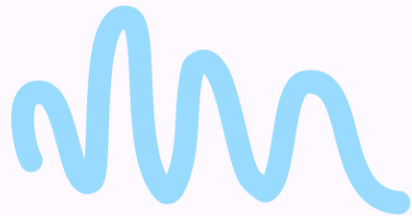
EMOCJE

smutek

żał



gniew



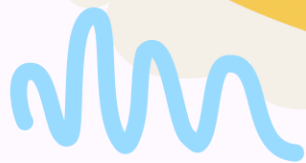
wstyd



strach

lęk

złość



rozczarowanie



bezsilność

PSYCHOLOG A PSYCHIATRA

Psycholog

Psycholog zajmuje się opiniowaniem, diagnozowaniem, badaniem psychologicznym i kierowaniem na odpowiednie leczenie.

Psychiatra

Psychiatra to lekarz, który zajmuje się badaniem, diagnostyką i leczeniem zaburzeń i chorób psychicznych.



NOSZENIE MASKI

Wiele osób cierpiących na choroby i zaburzenia psychiczne, na codzien zakłada na siebie przysłowiową maskę, aby ukryć to z czym naprawdę się borykają. Przez takie działanie ciężko jest zauważyć, że ktoś może być smutny lub przygnębiony, utrudniona jest także możliwość pomocy tej osobie.



CHOROWANIE W CISZY

Wiele osób wstydzí się mówić o swoich zaburzeniach, dlatego chorują w ciszy. To znaczy, że na codzien ukrywają swój stan, udając że wszystko u nich w porządku.

Czasami warto, bezinteresownie zapytać kogoś o samopoczucie. Może akurat w tym momencie, ta osoba boryka się z jakim problemem i przyda się jej wsparcie.

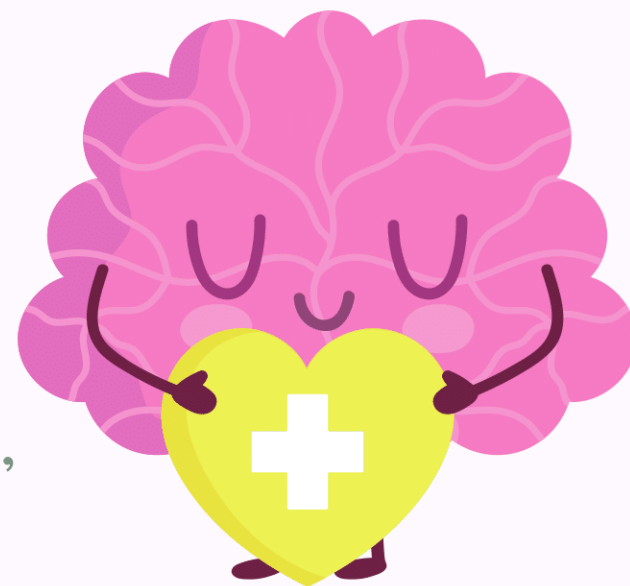


ZDROWIE PSYCHICZNE

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji.

Jako zdrowie psychiczne zalicza się także:

- poczucie własnej wartości
- zdolność do własnego rozwoju
- odpowiedzialność za swoje życie (decyzje, trudności, sukcesy)
- zaangażowanie w życie społeczne, pracę, związek.



JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?

1. Odpoczynek i odpowiednio długi sen. Zadbaj o odpowiednią higienę snu. Najlepiej spać 7-9 godzin na dobę. Zbyt krótki sen źle wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne.

2. Unikanie używek. Używki to substancje, które pobudzają nasz organizm. To np. alkohol, narkotyki, papierosy, ale również napoje energetyzujące czy kawa. Negatywne skutki po ich zażyciu mogą utrzymywać się kilka dni, tygodni czy miesięcy.

3. Zdrowe odżywianie. Prawidłowe nawyki żywieniowe dodadzą więcej energii do zmagania się z codziennymi wyzwaniami.

4. Aktywność fizyczna. Wybierz aktywność, którą lubisz. Może to być spacer, jazda na rowerze czy kurs tańca. Ważne, żeby ruszać się regularnie, najlepiej na świeżym powietrzu. Zacznij od 30 minut dziennie.

5. Relacje społeczne. Pielęgnuj relacje z bliskimi, przy których możesz być sobą. Dziel się z nimi dobrymi i gorszymi momentami. Dzięki takim relacjom nabieramy pewności siebie, nie jesteśmy sami ze swoimi problemami.

NIEPOKOJĄCE OBJAWY

Każdy z nas zmagają się czasami z obniżeniem nastroju. Jednak nie bagatelizuj tego stanu i zacznij działać, jeśli:

- objawy utrzymują się długo oraz zwiększa się ich nasilenie
- masz problemy ze snem, apetytem
- czujesz niepokój i rozdrażnienie
- masz trudności z podejmowaniem decyzji i wykonywaniem codziennych obowiązków.



STYGMATYZACJA



Stygmatyzacja to proces potępiania kogoś w społeczeństwie, za to że odbiega od jakichś przyjętych form. Osoby cierpiące na zaburzenia psychiczne, często są stygmatyzowane przez społeczeństwo, pomimo że choroba nie jest ich winą. Z racji tego święta, warto zwracać na to uwagę i uświadamiać społeczeństwo aby nie traktować źle takich osób.

NIE LEKCEWAŹ PROBLEMU

Nie lekceważ problemu zaburzeń i chorób psychicznych, jeżeli zauważysz jakieś niepokojące objawy u siebie lub u swoich bliskich. Im szybsza reakcja i pomoc tym większa szansa na powrót do zdrowia i normalnego życia.

