

# Zdrowie psychiczne



# Czym jest zdrowie psychiczne?

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia: „Zdrowie psychiczne oznacza dobrostan, w którym jednostka uświadamia sobie własne możliwości, potrafi radzić sobie z normalnymi stresami życiowymi, może produktywnie pracować i jest w stanie wnieść wkład do swojej społeczności”



# Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne jest stanem, na który składają się trzy aspekty:



dobra kondycja  
zdrowotna,



poczucie  
komfortu  
psychicznego,



utrzymywanie  
prawidłowych  
relacji  
społecznych,

# Piramida dobrego zdrowia psychicznego



# Piramida zdrowia psychicznego

## Ciało

- Ruszaj się.
- Śpij 7-8 godzin dziennie - to optymalna ilość
- Uprawiaj sport i ćwiczenia aby zachować dobrą kondycję
- Dobrze jedz. Dieta dopasowana do wieku i stylu życia, umożliwia dobre funkcjonowanie na co dzień.



Instytut  
Żywności  
i Żywienia



# Mózg

- a) Ucz się nowych rzeczy. Zdobywaj nowe umiejętności niezależnie od wieku. Nasze mózgi naprawdę to lubią, tylko trzeba dać im szansę.
- b) Doskonale posiadane umiejętności (np. językowe, kulinarne, artystyczne).
- c) Wymagaj od siebie trochę wysiłku. Nie poprzestawaj na najprostszycy rozwiązaniach. Myśl, kombinuj, przypominaj sobie.



## Myśli i samoocena

- Myśl o sobie dobrze. Nie oznacza to postawy bezkrytycznej, a raczej sympatię i akceptację dla siebie - swoich niewątpliwych wad, ale też niepodważalnych zalet.
- Oceniaj swoje zachowanie, nie siebie. Jeśli już popełnisz błąd pomyśl: “ale głupstwo zrobiłem!”, zamiast: “ale jestem głupi”.
- Pamiętaj w czym jesteś dobry. To bardzo wzmacnia samoocenę. Każdy z nas ma przynajmniej kilka rzeczy, w których jest dobry, tylko często o nich zapomina.



# Ludzie

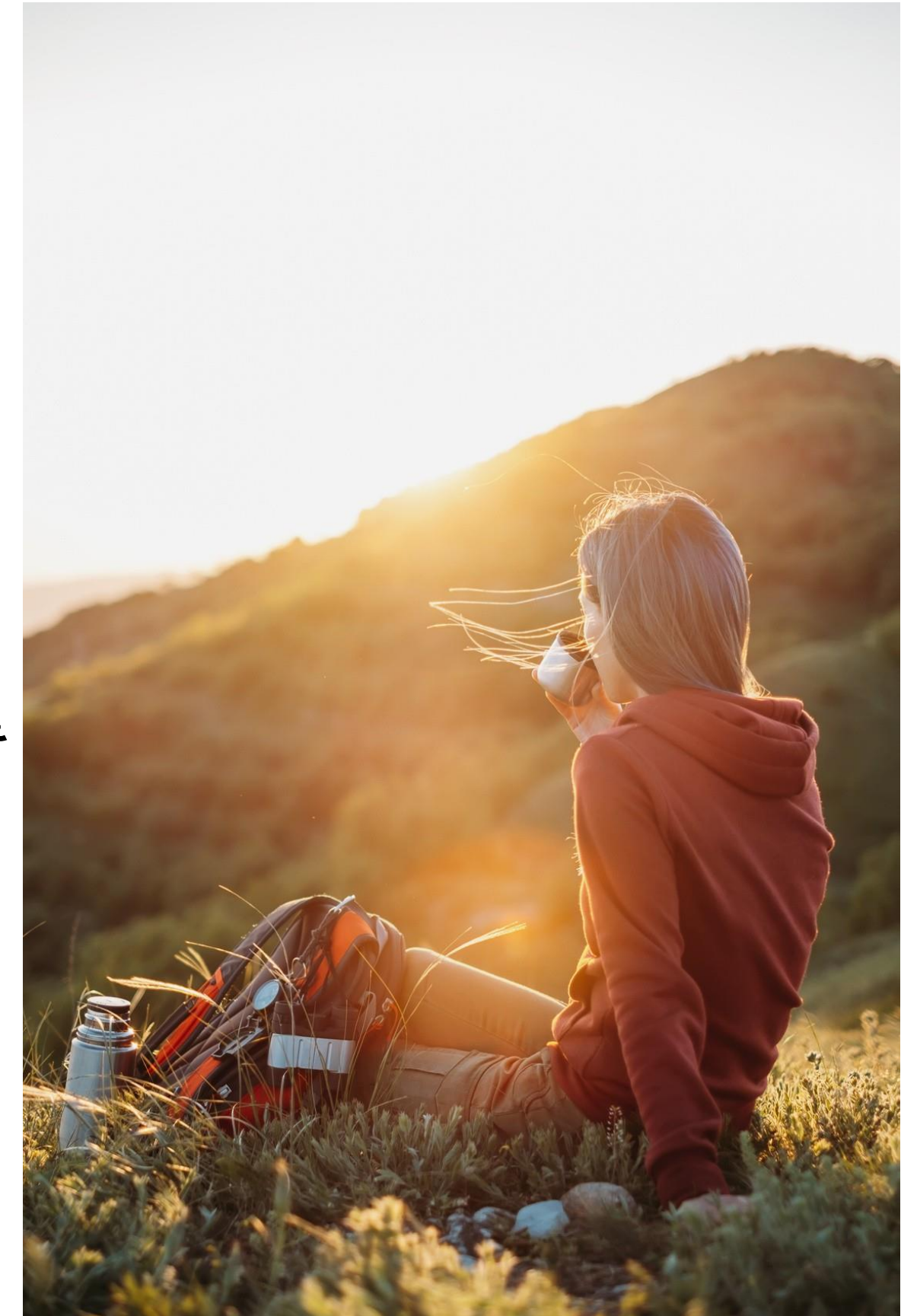
- a. Dbaj o relacje z innymi - bliskimi, przyjaciółmi, znajomymi. Zadbaj o to, żeby mieć z kim porozmawiać, kiedy czujesz się źle lub podzielić się radością.
- b. Rozmawiaj. To banal, ale badania dowodzą, że samo opowiedzenie o swoim samopoczuciu, emocjach, trudnościach przynosi ulgę. A dodatkowo rozmowa pozwala zobaczyć sprawy z innej perspektywy.





# Odpooczynek

- a. Odpooczywaj i relaksuj się skutecznie. Sprawdź, co naprawdę pozwala ci się zrelaksować. Może nie jest to wieczór przed ekranem, ale np. słuchanie ulubionej muzyki?
- b. Spędzaj czas na świeżym powietrzu - kontakt z naturą koi nerwy, a oddychanie świeżym powietrzem dotlenia cały organizm.
- c. Doceniaj drobiazgi. Sprawiaj sobie drobne przyjemności i ciesz się nimi (doceń to, że właśnie np. wyszedłeś z mamą lub tatą na spacer).
- d. Śmieję się jak najczęściej.



# Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne

Nie należy bagatelizować symptomów, które mogą świadczyć o problemach ze zdrowiem psychicznym

**Jeżeli zauważysz u siebie takie objawy jak:**

- długo utrzymujący się smutek
- problemy ze snem
- izolowanie się od kontaktów z innymi
- niepokojące myśli
- częste zmiany nastroju

**NIE CZEKAJ – POROZMAWIJ**

- z rodzicem, rodzeństwem
- z kolegą, koleżanką
- z nauczycielem
- z osobą bliską
- zadzwoń pod bezpłatny numer

**800 12 12 12 lub 116 111**