

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Według definicji WHO zdrowie psychiczne jest stanem dzięki któremu człowiek może w pełni uczestniczyć w życiu społecznym, jest zdolny do produktywnej pracy, realizuje swoje potrzeby, a ponadto radzi sobie z różnymi sytuacjami. To również podstawa prawidłowego funkcjonowania jednostki w społeczeństwie. Co ważne, granica między zdrowiem psychicznym, a chorobą wynikającą z zaburzeń jest bardzo cienka. Należy też mieć świadomość, że prawidłowa kondycja psychiki nierozdzielnie związana jest ze stylem życia i stanem organizmu. Zdrowie psychiczne, nazywane również dobrostanem lub równowagą psychiczną, jest podstawą prawidłowego funkcjonowania człowieka. Nie tylko przekłada się na samopoczucie i odczuwane emocje, ale nierozdzielnie wiąże się ze zdrowiem fizycznym.

Zatem, po czym poznać, że trzeba więcej uwagi poświęcić swojemu zdrowiu psychicznemu ?

Przede wszystkim należy zwrócić uwagę, na następujące objawy:

- **zaburzenia snu** - śpisz mniej niż 7 godzin, nie możesz zasnąć, często wybudzasz się w nocy, lub wręcz przeciwnie, masz problemy ze wstawaniem, śpisz więcej niż zwykle
- **chroniczny smutek** - nic Cię nie cieszy, myślisz o samych smutnych rzeczach, o wszystkim myślisz w „czarnych barwach”
- **problemy z koncentracją** - nie możesz skupić się na jednej rzeczy, trudno Ci się uczyć, często zapominasz różnych rzeczy
- **napady agresji** - złościsz się bez powodu, łatwo Cię sprowokować, masz potrzebę zranienia drugiej osoby lub zniszczenia przedmiotu
- **zaburzenia apetytu** - nie chcesz jeść, jesz zbyt dużo, spożywasz same niezdrowe produkty trudności w relacjach społecznych - boisz się wyjść z domu, nie rozmawiasz z innymi ludźmi, w obawie o odrzucenie nie masz przyjaciół
- **ataki paniki** - częste odczuwanie strachu - masz trudności z oddychaniem, unikasz nowych miejsc i sytuacji, często odczuwasz nieuzasadniony niepokój
- **poczucie bezsilności** - czujesz, że nie masz na nic wpływu, nie umiesz sobie poradzić w różnych sytuacjach, wierzysz że Twoje działania nie przynoszą żadnych rezultatów
- **obojętność** - jest Ci wszystko jedno, nie zauważasz potrzeb innych ludzi, nie dbasz o siebie, inne osoby lub zwierzęta
- **brak pasji** - nie odczuwasz przyjemności z wykonywania różnych czynności, nic Cię nie interesuje, wycofujesz się z różnych działań
- **wycofywanie się z dotychczasowych aktywności** - nie odczuwasz potrzeby spędzania czasu z innymi ludźmi, szybko tracisz zainteresowanie nowymi rzeczami, brak chęci rozwoju
- **wahania nastroju** - odczuwasz naprzemiennie smutek i radość, często płaczesz, miewasz wybuchy niekontrolowanego gniewu

Żaden z wymienionych objawów nie powinien być bagatelizowany. Warto zatem obserwować siebie i w razie wystąpienia trudności zmienić codziennie nawyki lub zgłosić się po pomoc do odpowiedniego specjalisty. Pamiętajcie, prośenie o pomoc to nie słabość.

Szukanie pomocy to oznaka ODWAGI, DOJRZAŁOŚCI oraz SIŁY!

Dbajmy o siebie!

Jeśli potrzebujesz rozmowy, zapraszam!

psycholog szkolny