

# W trosce o zdrowie psychiczne.

**Istnieje ścisła zależność pomiędzy stanem zdrowia fizycznego i psychicznego dziecka, a jego zdolnością do nauki, osiągania szkolnych sukcesów, nawiązywania prawidłowych relacji rówieśniczych.**

Zarówno zdrowie fizyczne, jak i psychiczne wpływają na nasze emocje, myślenie i zachowanie w stosunku do innych ludzi i do nas samych.

Jedna z definicji określa zdrowie psychiczne jako „*odczuwanie, myślenie i wchodzenie w interakcję z innymi w sposób, który pomaga jednostce cieszyć się życiem i radzić sobie efektywnie z wyzwaniami*”.

Tak więc zdrowie psychiczne to coś więcej niż tylko brak choroby psychicznej.

To określenie każdego z nas, kto ciesząc się takim zdrowiem potrafi rozpoznawać własne możliwości i korzystać z nich, cieszyć się życiem i radzić sobie w sytuacjach, które stanowią dla nas wyzwanie!

Osoby z dobrym zdrowiem psychicznym zazwyczaj cechują się posiadaniem następujących cech/umiejętności (Lehtinen, 2008):

- poczuciem satysfakcji;
- umiejętnością cieszenia się życiem, śmiania się, dobrej zabawy;
- umiejętnością radzenia sobie z stresującymi wydarzeniami w życiu i zdolnością stawiania czoła przeciwnościom losu;
- uczestnictwem w pełni w codziennym życiu poprzez podejmowanie sensownych działań i nawiązywanie pozytywnych relacji;
- doświadczania całej gamy uczuć;

Poczucie zagrożenia fizycznego i psychicznego oraz porażki edukacyjne i towarzyskie dziecka korelują często z problemami zdrowotnymi i społecznymi, jak sięganie po alkohol i narkotyki. Nieumiejętność radzenia sobie ze stresem, pokonywania negatywnych emocji, postawa agresywna lub uległa, niska samoocena należą do najczęstszych czynników ryzyka wpływających na niekorzystny stan psychofizyczny.

Podejmowane w szkole działania z zakresu promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki obejmują redukcję czynników ryzyka i wzmacnianie czynników chroniących.

Pedagog szkolny realizuje zajęcia indywidualne dla uczniów obejmujące kształtowanie umiejętności psychospołecznych takich jak: radzenie sobie ze stresem, negatywnymi emocjami, rozwijanie postawy asertywnej.

## **ZAREAGUJ!!!**

Jeżeli zauważyłeś, że Twoje dziecko:

- stało się smutne, małomówne lub miewa częste zmiany nastroju
- ma zaburzone relacje z rówieśnikami
- ma problemy z nauką
- utraciło zainteresowania

- ma problemy ze snem lub łaknieniem
- reaguje lękiem w wielu codziennych sytuacjach
- często wybucha złością lub jest agresywne słownie lub czynnie
- nastąpiła zmiana w dotychczasowym zachowaniu dziecka
- było świadkiem lub ofiarą przemocy

Do Poradni Zdrowia Psychicznego może zgłosić się młodzież lub dzieci, którzy:

- doświadczają trudności w kontaktach i porozumiewaniu się z rówieśnikami oraz osobami najbliższymi
- mają trudności w realizacji obowiązku szkolnego
- często czują się samotni, smutni, przygnębieni
- miewają nagłe i nieprzewidywalne zmiany nastroju
- łatwo się denerwują, wybuchają złością
- często czują się niepewnie, przeżywają lęk w trudnych sytuacjach
- aktualnie przeżywają trudną sytuację w szkole, w domu
- czują się nieszczęśliwi

## Gdzie szukać pomocy:

Stowarzyszenie na Rzecz Rodziny  
ul. Omańkowskiej 1, Chorzów  
tel 32 247 18 01

Ośrodek Terapii i Psychoedukacji Kompas,  
ul. Wolności 40a/6 Chorzów  
tel. 504733 660

Centrum Zdrowia Psychicznego Feniks  
ul. Witosa 21, Katowice  
tel. 32 209 83 12

Ośrodek Pomocy Osobom Uzależnionym i Ich Rodzinom  
41-503 Chorzów Pl. św. Jana 31a  
tel. 32 241 19 73

Telefon Zaufania 116 111

## PAMIĘTAJ!!!

Dbłość o zdrowie fizyczne wzmacnia zdrowie psychiczne. Prawidłowe nawyki żywieniowe, odpowiednia liczba godzin snu i wypoczynku, regularne ćwiczenia fizyczne stanowią ochronę przed stresem. Ruch na powietrzu i zajęcia sportowe obniżają także poziom negatywnych emocji, takich jak lęk, gniew i smutek, chronią przed depresją!!!

Regularna aktywność fizyczna przekłada się na zauważalne zmiany w wadze ciała, jak również kondycji fizycznej i psychicznej. Badania pokazują, że regularny aerobik wpływa na podniesienie samooceny, łagodzi objawy depresji i poprawia koncentrację ponadto pomaga w radzeniu sobie z negatywnymi emocjami i stresem związanym z problemami i wyzwaniami codziennego życia!!!