

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE ?

Szkoła Podstawowa im. Tadeusza Kościuszki w Zawadce

Opracowały  
mgr Paulina Matras  
mgr Alicja Sroka

# Zdrowie psychiczne to...


- **Zdrowie psychiczne** to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji.

(Światowa Organizacja Zdrowia).



# Statystyka:

Co czwarty Polak w ciągu życia doświadczy problemów psychicznych.



Najczęstsze problemy: niska samoocena, obniżenie nastroju, depresja, stres, fobia społeczna, zaburzenia lękowe, nerwice, zaburzenia odżywiania, uzależnienia.

Jak zadbać o zdrowie  
psychiczne, by uniknąć  
problemów?



# Odpozynek i odpowiednio długi sen.

Bardzo ważnym elementem, znacząco wpływającym na nasze samopoczucie jest sen.

Żeby w prawidłowy sposób na nas działał powinien być przede wszystkim odpowiednio długi, czyli trwać od 6 do 8 godzin. Powinniśmy także próbować zasypiać i wstawać codziennie o tej samej lub jak najbardziej podobnej porze.

Brak snu zwiększa problemy z koncentracją, a także ma wpływ na rozdrażnienie i nastawienie do kolejnego dnia.



# Zdrowe odżywianie.

Na nasze samopoczucie wpływa to w jaki sposób się odżywiamy. Posiłki powinniśmy spożywać regularnie oraz powinny być pełnowartościowe.

Ważny jest także sposób i miejsce w jakim dania są podawane.

Nie należy zapominać także o nawodnieniu organizmu, powinniśmy wypijać co najmniej 1,5 litra wody dziennie.

- FAST FOODY i energetyki nie są zdrowym jedzeniem.



# Aktywność fizyczna.

Pierwszym sposobem, który na pewno warto wypróbować jest aktywność fizyczna. Oczywiście należy wykonywać ją regularnie, czyli co najmniej 3 razy w tygodniu.

Ogólnodostępne badania mówią, że osoby, które decydują się na taki sposób, na przykład poprzez spacer z psem lub jazdę na rowerze mają mniejsze szanse zachorowania na depresję, czują się także bardziej rześko mają większy zapał do pracy, gdyż aktywność fizyczna wpływa na naszą koncentrację i sprawność intelektualną.

Dzięki aktywności fizycznej mija znużenie i zmęczenie.



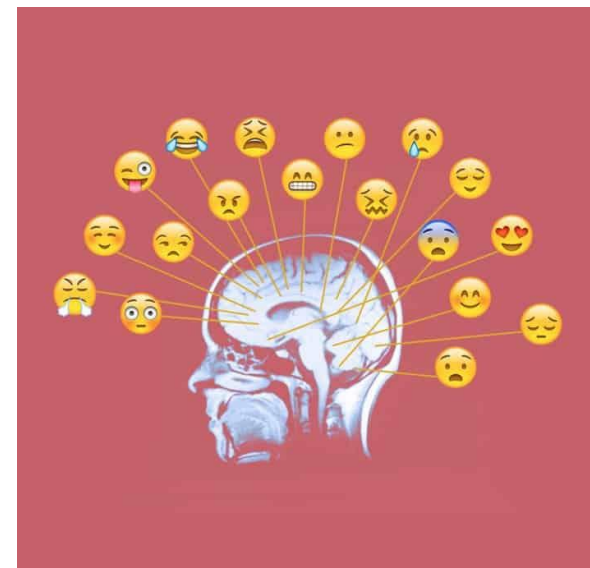
# Emocje

W wielu przypadkach zwykła rozmowa z członkiem rodziny czy przyjacielem, o tym, jak się czujemy może nam pomóc. Wiedza, że jest ktoś kto nas wysłucha może nam zrzucić kamień z serca.

- Ciesz się z drobnych rzeczy, sukcesów.
- Mów o tym co czujesz, nie duś emocji w sobie.
- Nie bój się powiedzieć, że kogoś lubisz lub, że jest dla Ciebie ważny.

## PAMIĘTAJ!

Nie ma złych emocji, są tylko trudne (złość, smutek, strach).





# Relacje społeczne.

Człowiek jako istota społeczna potrzebuje innych ludzi w swoim życiu.

Internetowe znajomości, często są powierzchowne, fałszywe, oparte na słabych fundamentach. Postaraj się jak najczęściej przenosić relacje społeczne do świata realnego: spotykać się z kimś np. na spacer, uczestniczyć z innymi w różnych wydarzeniach kulturalnych: wystawach, czy koncertach. Wspólne spędzanie czasu, z ludźmi którzy dzielą twoje zainteresowania to doskonała droga do stworzenia wartościowych, długotrwałych relacji, dzięki którym nie będziesz czuł się samotny.

- Otaczaj się ludźmi z pozytywnym nastawieniem do świata.
- Unikaj osób, które Cię drażnią (np. są złośliwe).
- Unikaj pesymistów i marud.
- Utrzymuj realne kontakty z ludźmi, rozmawiaj z nimi.



# MARZENIA, PLANY, CELE

Trudne życiowe momenty negatywnie wpływają na stan psychiczny. Warto jest wówczas marzyć, wyznaczać sobie cele, które chce się zrealizować, i zaplanować do nich drogę. Osiągnięcie nawet najmniejszych celów sprawia, że człowiek nabiera energii, zaczyna bardziej w siebie wierzyć i jest zmotywowany do działania.

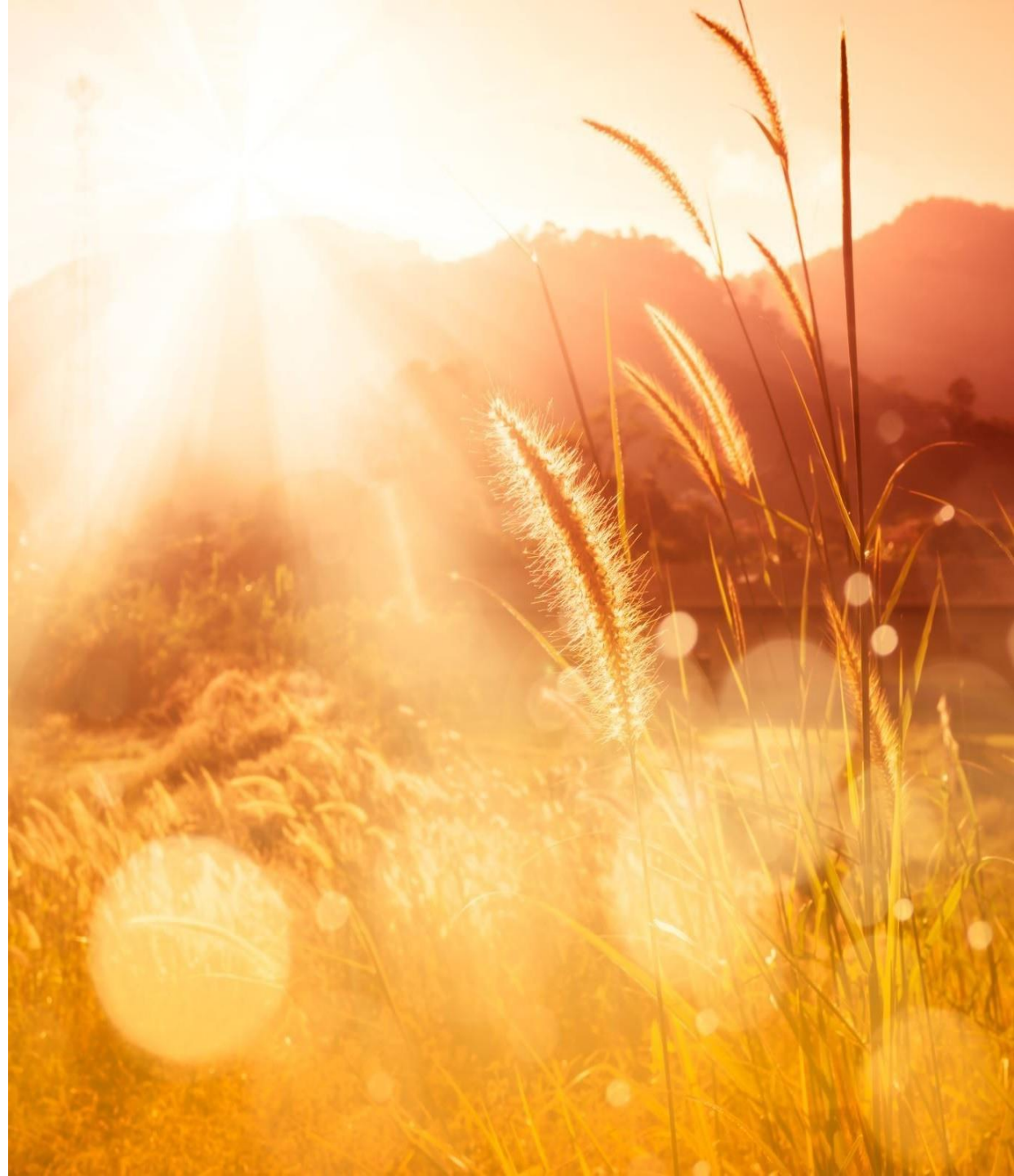


Kiedy zasięgnąć wsparcia specjalisty?

**Każdy z nas zмага się czasami z obniżeniem nastroju.**

**Jednak nie bagatelizuj tego stanu, zacznij działać, jeśli:**

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



## Gdzie szukać pomocy?

- Nauczyciel, wychowawca, psycholog, pedagog, pedagog specjalny w szkole.
- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Limanowej.
- 22 668-70-00 – Poradnia Telefoniczna „Niebieska Linia” – poradnia telefoniczna dla osób doświadczających przemocy w rodzinie, funkcjonuje w dni powszednie w godzinach: 12.00 – 18.00.
- 116-123 – Telefon dla osób w sytuacjach kryzysowych prowadzony przez Instytucje Psychologii Zdrowia, czynny codziennie w godzinach: 14.00 – 22.00.

---

**DZIEKUJĘ  
ZA UWAGĘ**

