

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego 10 października 2023



„Zdrowie psychiczne jest powszechnym prawem człowieka” - to hasło przewodnie Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego 2023.

Inicjatorzy wydarzenia: Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz Światowa Federacja Zdrowia Psychicznego zwracają uwagę na fakt, iż na całym świecie osoby cierpiące na choroby psychiczne w dalszym ciągu doświadczają naruszeń praw człowieka, jak wykluczanie z życia społecznego i dyskryminacja.

Czym jest zdrowie psychiczne?

Zgodnie z definicją WHO zdrowie psychiczne oznacza nie tylko brak zaburzeń czy choroby, ale także potencjał psychiczny człowieka, umożliwiający zaspokojenie własnych potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, sprzyjający nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym.

Dobre zdrowie psychiczne ma kluczowe znaczenie dla naszego ogólnego zdrowia. Schorzenia psychiczne mają bowiem wpływ na zdrowie fizyczne, dobre samopoczucie, aktywność zawodową i relacje międzyludzkie.

Według WHO w ciągu najbliższych lat zaburzenia psychiczne będą jednym z głównych problemów zdrowotnych dotyczących ludzkość.

Niepokojące objawy. Depresja.

- przewlekły stan obniżenia nastroju
- dominującym odczuciem jest smutek i przygnębienie
- zaburzenia apetytu – nadmierne zajadanie się lub brak apetytu
- brak odczuwania przyjemności
- problemy ze snem
- poczucie bezsilności, bezsensu życia
- wahania nastrojów

Jak dbać o zdrowie psychiczne?

> **Ciało**

- dbaj o wypoczynek
- wysypiaj się regularnie
- prowadź aktywny tryb życia, ćwicz - wysiłek fizyczny obniża poziom stresu i lęku oraz poprawia samopoczucie
- odżywiaj się zdrowo – w jadłospisie warto uwzględnić dania bogate w witaminy z grupy B, witaminę D3, cynk, kwasy tłuszczowe omega-3, magnez czy selen; ogranicz spożywanie przetworzonej i niezdrowej żywności, fast-foody i słodycze

> **Mózg**

- ucz się nowych rzeczy
- rozwijaj i ćwicz swoje umiejętności
- wymagaj od siebie wysiłku i rzetelności

> **Relacje**

- podtrzymuj kontakty z przyjaciółmi i znajomymi - inni ludzie stanowią nasze wsparcie społeczne
- bardziej efektywne są więzi oparte na kontaktach osobistych, a nie przy pomocy mediów społecznościowych
- spędzaj czas z tymi, których lubisz, zapewnij sobie dobre relacje z innymi, bądź na bieżąco w kontakcie z najbliższymi

> **Samoocena**

- myśl o sobie dobrze, wierz w siebie
- oceniaj swoje zachowanie, nie siebie
- doceniaj drobiazgi i małe sukcesy

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży

Problemy ze zdrowiem psychicznym dotyczą coraz większej liczby nastolatków i dzieci.

Jak rodzice i opiekunowie mogą uchronić dzieci przed zaburzeniami psychicznymi i depresją:

- starajmy się słuchać dziecka i szanować jego zdanie,
- rozmawiajmy z dziećmi o problemach, o tym, co dzieje się w szkole oraz poza nią
- obserwujmy i zwracajmy uwagę na wszelkie zmiany w aktywności dziecka,
- spędzajmy jak najwięcej czasu razem, pomagajmy organizować czas wolny, ograniczmy czas dziecka przed ekranem komputera,
- pilnujmy prawidłowej higieny dnia – spania, aktywności fizycznej.

Gdzie szukać pomocy?

116 111 Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży bezpłatnie, czynny całą dobę

800 121 212 Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka bezpłatnie, czynny całą dobę

116 123 Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, bezpłatnie, 14:00–22:00