

ZESPÓŁ SZKÓŁ IM. GEN. WŁADYSŁAWA SIKORSKIEGO
W RUDNIKU NAD SANEM



Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

10 października



10 października obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Święto zostało ustanowione w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego. Jego celem jest zwrócenie uwagi na dbałość o zdrowie psychiczne, pomoc osobom chorym z naszego otoczenia, ulepszania opieki medycznej nad chorymi psychicznie i na wszystkie sprawy dotyczące zaburzeń psychicznych. W tym dniu przypominamy o tym, jak ważne jest zdrowie psychiczne, w jaki sposób zadbać o swój dobrostan psychiczny oraz u kogo szukać pomocy.

Zgodnie z definicją WHO zdrowie psychiczne oznacza nie tylko brak zaburzeń czy choroby, ale także potencjał psychiczny człowieka, umożliwiający zaspokojenie własnych potrzeb, osiągnięcie 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.

Niepokojące objawy. Depresja.

Depresja nie pozwala normalnie pracować, uczyć się, jeść, spać.

Najczęstsze objawy depresji to:

- 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 możemy poprawić naszą kondycję psychiczną?

Aby zadbać o zdrowie psychiczne i zapobiegać depresji powinniśmy prowadzić zdrowy styl życia, a w szczególności:

- dbać o wypoczynek, wysypiać się regularnie.
- prowadzić aktywny tryb życia. Wyśitek fizyczny obniża poziom stresu i lęku oraz poprawia samopoczucie. Należy jednak mieć na uwadze, że nawet regularna aktywność fizyczna w przypadku wystąpienia choroby, nie jest w stanie zastąpić tradycyjnego leczenia farmakologicznego lub psychoterapii, lecz stanowi czynnik prewencyjny oraz wspomagający leczenie wielu zaburzeń związanych z funkcjonowaniem mózgu.
- odżywiać się zdrowo – dieta i nawyki żywieniowe odgrywają znaczące role w prawidłowym funkcjonowaniu naszego układu nerwowego. W jadłospisach

warto uwzględnić dania bogate w: witaminy z grupy B, witaminę D3, cynk, kwasy tłuszczowe omega-3, magnez czy selen. Istotne jest ograniczenie przetworzonej i niezdrowej żywności, fast-food'ów i słodczy.

- **podtrzymywać swoje kontakty z przyjaciółmi i znajomymi.** W budowaniu kondycji psychicznej pomocni są inni ludzie, stanowiący nasze wsparcie społeczne, przy czym bardziej efektywne są więzi oparte na kontaktach osobistych a nie przy pomocy mediów społecznościowych. Spędzajmy czas z tymi, których lubimy, zapewnijmy sobie dobre relacje z innymi, bądźmy na bieżąco w kontakcie z najbliższymi.

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?

Fachową, bezpłatną pomoc psychologiczną 7 dni w tygodniu i przez 24 godziny na dobę, uzyskasz dzwoniąc pod numer:

- **800 12 12 12** – dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Mogą dzwonić również osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci.
- **116 111** – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę
- **800 12 00 02** – ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”
- **800 800 605** – infolinia „Pomagamy” Ministerstwa Edukacji i Nauki
oraz
- **16 123** Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, bezpłatnie, 14:00–22:00.

Jak dbać o dobry sen

Bez odpowiedniego snu przestajemy prawidłowo funkcjonować. Co robić, żeby uchronić się przed zaburzeniami snu?

Sen jest podstawową, biologiczną potrzebą naszego organizmu. Polega na wyłączeniu aktywności ośrodkowego układu nerwowego i jego odnowie na poziomie fizycznym.

Jak przebiega sen

Wiele osób myśli, że podczas snu nic się nie dzieje – po prostu wyłączamy organizm. Ale dzieje się wiele! Na sen składają się dwie odmienne fazy snu: faza NREM oraz faza REM. Obie następują po sobie cyklicznie. Cykl powtarza się 4–5 razy w ciągu nocy, co około 90 minut. Przejście wszystkich cykli gwarantuje, że sen będzie efektywny.

1. **Faza NREM.** W czasie jej trwania mózg wyłącza większość funkcji lub zmniejsza ich nasilenie. Obniża się ciśnienie tętnicze i zużycie glukozy, spowalnia praca serca. W tej fazie pojawia się sen głęboki, w którym organizm zaczyna się regenerować. Faza ta jest również bardzo ważna dla utrzymania odporności organizmu, potrzebujemy jej np., kiedy jesteśmy przeziębieni.
2. **Faza REM.** W czasie jej trwania pojawiają się marzenia senne, ale też zapamiętujemy, czego się nauczyliśmy podczas dnia (również nowe zdolności motoryczne, takie jak np. gra w tenisa). Dzięki zwiotczeniu mięśni w tej fazie zostaje usunięte napięcie z podatnych na zmęczenie okolic kręgosłupa szyjnego i lędźwiowego. Zwalnia metabolizm, znikają hormony stresu, do krwi uwalniany jest hormon wzrostu, który odbudowuje tkanki i sprzyja gojeniu ran. Faza REM służy również emocjonalnemu radzeniu sobie z problemami poprzedniego dnia – mózg wtedy „przepracowuje” trudne zdarzenia.

Co wpływa na dobry sen

- 1. Liczba godzin snu.** Zapotrzebowanie na sen jest kwestią indywidualną, ściśle zależną od wieku. Zależy też od jakości snu. Tak długo, jak czujesz się pełen energii i dobrze funkcjonujesz w ciągu dnia, masz wystarczająco dużo snu. Średnio dorośli śpią około 7 godzin dziennie. Niemowlęta i nastolatki potrzebują więcej snu. Noworodek śpi nawet do 20 godzin dziennie. Następnie potrzeby snu zmniejszają się wraz z wiekiem, oprócz tymczasowego wzrostu w okresie dojrzewania. Nastolatki zwykle muszą spać od 8,5 do 9 godzin dziennie, a 60-latkowie zwykle śpią około 6 godzin.
- 2. Jakość snu.** Jednym z jej wskaźników jest wydajność snu, czyli informacja, przez jaki czas, który spędzamy w łóżku, faktycznie śpimy. Obliczamy ją, dzieląc czas snu przez czas spędzony w łóżku. Dobra wydajność snu to więcej niż 85%.

3. **Regularność snu.** Warto chodzić spać i wstawać codziennie o tej samej godzinie.

Kluczowa dla dobrego funkcjonowania organizmu jest zwłaszcza pora wstawania.

Dlaczego warto się wysypiać

- łatwiej radzisz sobie ze stresem w ciągu dnia
- pracujesz i uczysz się efektywniej, bo masz lepszą koncentrację
- zyskujesz energię i dobry humor
- regenerujesz organizm
- wolniej się starzejesz
- wzmacniasz układ odpornościowy, dzięki czemu zmniejszasz ryzyko chorób
- zmniejszasz ryzyko zgonu z powodu zawałów i udarów
- oczyszczasz mózg z toksyn

- zmniejszasz ryzyko nadwagi i otyłości (brak snu zwiększa uczucie głodu i powoduje apetyt na pokarmy wysokokaloryczne, a zwłaszcza na słodkie)
- lepiej radzisz sobie z emocjami.

Regularne niedosypianie znacznie zwiększa ryzyko zachorowania na depresję. Dlatego, jeżeli chorujesz na tę chorobę, usłyszysz radę od specjalisty, by dbać o sen – jego długość, jakość i regularność.

Jakie są sposoby na dobry sen

- **Pilnuj stałych pór wstawania rano i kładzenia się spać.** Badania przeprowadzone wśród starszych osób wykazały, że nieregularne pory snu wiązały się ze zwiększonym ryzykiem chorób układu krążenia.
- **Dbaj o kondycję fizyczną.** Aktywność fizyczna sprawia, że wieczorem odczuwasz zmęczenie i lepiej śpisz. Ponadto ruch zmniejsza stres, lęk i depresję,

co również poprawia jakość snu. Odpowiednia aktywność fizyczna to 30–60 minut szybkiego marszu dziennie, jazdy na rowerze, pływania, pracy w ogrodzie itp. Ważne jednak, by nie ćwiczyć późnym wieczorem i bezpośrednio przed snem.

- **Zredukuj stres.** Pomaga w tym np. aktywność fizyczna, ćwiczenia relaksacyjne lub relacje z bliskimi.
- **Unikaj kofeiny i nikotyny.** Używki te pobudzają organizm.
- **Nie ucinaj sobie drzemek po godzinie 15:00.** Powodują one, że nie chce Ci się spać o wyznaczonej porze.
- **Unikaj picia alkoholu przed snem.** Alkohol najpierw pobudza organizm, później potęguje stany lękowe, które utrudniają spokojny sen.
- **Unikaj obfitych posiłków i dużych ilości płynów tuż przed snem.** Ostatni posiłek zjedz na 2–3 godz. przed snem.

- **Zadbaj o odpowiednie warunki do snu.** Wygodne łóżko, dopasowany materac, odpowiednia temperatura, przewietrzona pomieszczenie – zadbanie o te elementy pomaga dobrze spać.
- **Odpręż się przed położeniem się spać.** Nie wykonuj pobudzających czynności około godziny przed snem. Nie odbieraj e-maili z pracy, nie kłóć się, nie oglądaj emocjonujących programów w telewizji. Przygotuj ciało do snu i poczuj, że robisz się senny.
- **Zapisz rzeczy do zrobienia.** Zanotuj rzeczy, o których musisz pamiętać następnego dnia, np. na kartce, w notesie, w telefonie lub komputerze. Łatwiej będzie Ci puścić te myśli i spokojnie zasnąć.
- **Unikaj światła w nocy.** Zasłoń okno, by do sypialni nie docierał blask latarni ulicznych. Sen może Ci także utrudniać światło z ekranu telewizora, komputera czy telefonu komórkowego.

- **Zadbaj o właściwą dietę.** Właściwy sposób odżywiania zminimalizuje występowanie zaburzeń snu. Prawidłowo skomponowana dieta powinna dostarczać odpowiedniej ilości białka, tłuszczów (w tym kwasy tłuszczowe omega-3), węglowodanów, kwasu foliowego, witaminę B12, cynku, selenu i żelaza. Dieta powinna także obfitować w warzywa i owoce.
- **Kładź się do łóżka wtedy, gdy odczuwasz senność.** Łóżko powinno kojarzyć Ci się ze spaniem i regeneracją. Nie jedz tam posiłków, nie omawiaj trudnych tematów, nie czytaj, nie rozmawiaj przez telefon i nie oglądaj telewizji.
- **Śpij w nocy.** Wtedy sen jest najlepszy. Jesteśmy zaprogramowani, by być aktywni w ciągu dnia, a spać w ciągu nocy. Świadczy o tym m.in. spадanie w nocy tętna, temperatury ciała czy kortyzolu (hormonu stresu).

Akademia NFZ opublikowała film o znaczeniu snu dla zdrowia. Zachęcamy do jego obejrzenia:

https://www.youtube.com/watch?v=zpaeOEAs_vU

Drogi Rodzicu!

Jak pomóc dziecku w kryzysie psychicznym?

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży jest ważnym aspektem ich prawidłowego rozwoju oraz funkcjonowania w społeczeństwie. Trudności emocjonalne i zaburzenia psychiczne wpływają negatywnie na zdrowie naszych dzieci i utrzymywanie dobrych relacji z rówieśnikami.

Ponadto dzieci i młodzież z zaburzeniami zdrowia psychicznego częściej osiągają słabsze wyniki w nauce, co jeszcze bardziej pogłębia problemy. Przyjmuje się, że na całym świecie 1 na 7 (14%) osób w wieku 10-19 lat doświadcza zaburzeń psychicznych.*

*Raport UNICEF „*The State of the World's Children 2021*”

Trudne emocje, jak je rozpoznać?

Dzieci często nie potrafią w odpowiedni sposób wyrazić słowami co im dolega, z czym sobie nie radzą, dlatego uciekają m.in. w zachowania, które mają zwrócić na nie uwagę dorosłych lub rówieśników. Wielu rodziców czy opiekunów nigdy nie pomyślałoby, że dziwne postępowanie ich dzieci może być początkiem kryzysu psychicznego.

Objawy bowiem często przypominają wejście w burzliwy okres dojrzewania. Dlatego tak ważne jest, aby być czujnym i nie bagatelizować żadnych niepokojących symptomów.

Depresja u dzieci i młodzieży

Depresja jest chorobą, która objawiać się może przez poczucie osamotnienia, smutku, braku energii, braku zainteresowania czynnościami, które dotąd sprawiały przyjemność i dawały satysfakcję. Ta choroba może dotknąć każdego z nas. Bez względu na płeć, wiek czy status społeczny. Często rozwija się latami, powoli odbierając radość życia.

Co powinno Cię zaniepokoić:

- objawy obniżonego nastroju i stresu, smutek, przeciążenie, napięcie
- zaburzenia odżywiania, zjadanie stresu lub brak apetytu czy stosowanie restrykcyjnych diet
- objawy somatyczne, bóle: głowy, stawów, pleców, brzucha, czy przyspieszone bicie serca, potliwość, drżenie rąk
- wycofywanie się z kontaktów społecznych
- zaburzenia snu, bezsenność, poczucie ciągłego zmęczenia, nadmierna senność
- pogorszenie wyników w szkole i spadek zaangażowania w naukę
- problemy wychowawcze, agresywne zachowania, płaczliwość, nadpobudliwość, drażliwość, wybuchowość
- problemy dotyczące relacji z otoczeniem, agresja, łamanie prawa, wandalizm, używanie substancji psychoaktywnych
- zachowania autodestrukcyjne, nadużywanie alkoholu, narkotyków i innych substancji uzależniających, okaleczanie się, myśli i próby samobójcze.

Zacznę od bardzo ważnego komunikatu do dorosłych: bądźcie uważni na potrzeby swoich dzieci i dbajcie o relacje z najbliższymi, bo jeśli nie ma tego fundamentu, to niestety rodzic nie zauważy znaczących sygnałów, które go powinny zaalarmować, jeśli chodzi o zdrowie i funkcjonowanie dziecka. A sygnałów

*jest bardzo wiele. Każda znacząca zmiana zachowania czy samopoczucia lub utrzymująca się i nieprzemijająca w czasie, powinna nas zaniepokoić, ale żeby rodzic zareagował musi znać i mieć bezpieczny kontakt ze swoim dzieckiem, wtedy jest to możliwe. Zatem, jeśli moje dziecko sprawia wrażenie smutnego, nieobecnego, ma problemy z nauką, unika kontaktu z rówieśnikami ale również z rodziną, ma problemy ze snem, z apetytem, zgłasza często różnego rodzaju dolegliwości somatyczne, albo było lękowe, nieśmiałe a ku zdziwieniu wszystkich stało się duszą towarzystwa, rozpiera go energia, głównie imprezuje, jest gniewne... zareagujmy – zaznacza **dr n. med. Aleksandra Lewandowska**.*

Dzieci w sieci

Świat on-line wpłynął na to, w jaki sposób spędzamy czas wolny. Duża część naszego życia przeniosła się do Internetu, co jest szczególnie zauważalne wśród dzieci i młodzieży. Nadmierne korzystanie z technologii cyfrowej to jednocześnie przyczyna i skutek problemów. Wpływa negatywnie na relacje społeczne poprzez wycofanie, pojawienie się problemów szkolnych i zdrowotnych.

Sygnalem alarmowym, który powinien wzbudzić niepokój, jest wydłużanie przez dziecko czasu korzystania z multimediiów, przez co zaniedbane zostają inne aktywności. Próby wprowadzenia zasad, podejmowane przez rodziców spotykają się z silnym protestem ze strony dziecka. Pojawiają się objawy odstawienia, pobudzenie, drażliwość, niepokój.

Czy wiesz, że...

- nastolatki korzystają aktywnie z Internetu średnio 4 godziny 50 minut na dobę
- blisko co dziesiąty (11,5%) nastolatek jest aktywny w sieci ponad 8 godzin dziennie
- co piąty nastolatek deklaruje, że doświadczył przemocy w Internecie. Najczęstszymi jej przejawami są: wyzywanie (29,7%), ośmieszanie (22,8%) czy poniżanie (22%).*

* Raport Państwowego Instytutu Badawczego NASK „Nastolatki 3.0”

Pomoc w „czterech zetkach”

Pierwsza pomoc emocjonalna powinna składać się z tzw. czterech zetek:

1. Zauważ.

Powiedz o faktach i o tym, jakie emocje one w Tobie wywołują – przykładowa reakcja *„Zauważyłam/em, że w ostatnich dniach jesteś bardzo smutna/y i że często płaczesz. Martwię się o Ciebie.”*

1. Zapytaj.

Zaproś dziecko do rozmowy, zadając pytania – np. *„Czy możemy porozmawiać o tym, co się u Ciebie dzieje? Czy jest coś, co mogę zrobić albo co wspólnie możemy zrobić, żebyś poczuł/a się lepiej?”*

1. Zaakceptuj.

To, co usłyszysz, może być dla Ciebie trudne lub niezrozumiałe. Możesz postrzegać daną sytuację inaczej niż Twoje dziecko. Nie przedstawiaj kontrargumentów, nie przekonuj, że rzeczywistość wygląda inaczej, niż dziecko o niej opowiada. To bardzo ważne, żeby zaakceptować wszystko, co usłyszysz – np. *„Słyszę, że tak siebie widzisz i wyobrażam sobie, że jest Ci z tym bardzo trudno.”*

1. Zareaguj.

Kiedy dostrzegamy problemy dziecka, chcemy mu pomóc szybko i skutecznie. To naturalna reakcja, tzw. odruch korygowania. Najlepiej jednak zapewnić dziecku fachową pomoc, umawiając je na wizytę u psychologa, kontaktując się ze szkołą –

np. „Choćbym w tej chwili nie wiedział/a jak Ci pomóc, znajdę kogoś kto zrobi i będę w tym razem z Tobą.”

Obejrzyj film:

”Powiedz, co czujesz. Zdemaskuj emocje.”

<https://www.youtube.com/watch?v=1yhoKRdeDGw&t=4s>

Gdzie szukać pomocy?

Jeśli podejrzewasz, że Twoje dziecko ma kłopoty natury psychologicznej, poszukaj wsparcia. Za zapewnienie pomocy psychologiczno-pedagogicznej w przedszkolu lub szkole odpowiada dyrektor placówki.

Po pomoc psychologiczną, psychiatryczną lub na leczenie uzależnień możesz zgłosić się również do specjalistów pracujących w ramach umów z Narodowym Funduszem Zdrowia. Są to m.in. psychologowie, psychoterapeuci, terapeuci środowiskowi i psychiatrzy.

Najważniejsze jest zdiagnozowanie problemów dziecka w obszarze zdrowia psychicznego na możliwie jak najwcześniejszym etapie. Dlatego, gdy zauważysz jakieś niepokojące objawy w zachowaniu dziecka, porozmawiaj z psychologiem szkolnym lub zgłoś się do ośrodka środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży.

Psycholog przeprowadzi diagnozę psychologiczną, sporządzi plan leczenia, który może uwzględniać regularny kontakt z psychologiem, psychoterapię i terapię środowiskową, a w sytuacji wymagającej konsultacji lekarza psychiatry, skieruje Cię do odpowiedniej placówki.

Trzy poziomy opieki nad dzieckiem w kryzysie psychicznym

Świadczenia psychiatrycznej opieki zdrowotnej dla dzieci i młodzieży są realizowane na trzech poziomach.

Gdy zauważysz u dziecka niepokojące objawy natury psychologicznej, pierwsze kroki skieruj do ośrodków pomocy środowiskowej, które są najbliżej małych pacjentów. **Pomoc jest udzielana tu bezpłatnie, finansuje ją NFZ. Nie potrzebujesz skierowania.** To tzw. I poziom w trzystopniowym modelu opieki psychologicznej i psychiatrycznej dla dzieci i młodzieży.

- I poziom: Ośrodek Środowiskowej Opieki Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży – Poradnia psychologiczna dla dzieci: psycholog, psychoterapeuta, terapeuta środowiskowy.

W stanach wymagających konsultacji z lekarzem psychiatrą zgłoś się do Centrów Zdrowia Psychicznego, które są II poziomem opieki. **Tu także leczenie jest bezpłatne, finansuje je NFZ. Nie potrzebujesz skierowania.**

- II poziom: Centrum Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży – Poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci: psychiatra dzieci i młodzieży, psycholog, psychoterapeuta, Oddział dzienny.

Jeśli Twoje dziecko wymaga leczenia całodobowego, zostaniesz skierowany na III poziom. **To już leczenie w szpitalnym oddziale psychiatrycznym. Tu skierowanie jest wymagane.**

- III poziom: Ośrodek Wysokospecjalistycznej Całodobowej Opieki Psychiatrycznej – Izba Przyjęć, Oddział psychiatryczny dla dzieci.

Ważne! *W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia i zdrowia dziecka zgłoś się do Izby Przyjęć ośrodka z III poziomu. W stanie nagłego zagrożenia życia możesz zgłosić się bez skierowania.*

Źródło:

[https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-jak-pomoc-dziecku-w-kryzysie-
psychicznym,8482.html](https://www.nfz.gov.pl/aktualnosci/aktualnosci-centrali/poradnik-pacjenta-jak-pomoc-dziecku-w-kryzysie-psychicznym,8482.html)