

# ZDROWIE PSYCHICZNE

Dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Oznacza nie tylko brak chorób psychicznych, ale także poczucie własnej wartości i umiejętność czerpania radości z życia.

# DEPRESJA

Zespół zaburzeń nastroju i aktywności, który jest długotrwały. W efekcie prowadzi do dezorganizacji codziennego życia. Choroba ta może mieć podłoże biologiczne, psychologiczne i społeczne. Sposób leczenia depresji dobiera lekarz psychiatra.

# KRYZYS PSYCHICZNY

## /emocjonalny/

Stan nierównowagi psychicznej, którego przyczyną jest wydarzenie krytyczne. Kryzys może wystąpić nagle lub stopniowo się rozwijać. Może być wynikiem długofalowego stresu lub nagłej, niespodziewanej sytuacji. Żeby wyjść z kryzysu, trzeba wprowadzić zmiany w życiu, w relacjach z otoczeniem, w swoim zachowaniu.

# PSYCHOTERAPIA

Metoda leczenia zaburzeń ludzkiej psychiki. W przypadku dzieci i młodzieży najczęściej stosuje się psychoterapię indywidualną lub rodzinną. Terapia dzieci może odbywać się przez zabawę. W przypadku nastolatków zdarza się stosowanie metod, z których korzysta się przy terapii dorosłych.

# CO CHRONI PRZED ROZWOJEM PROBLEMÓW I ZABURZEŃ PSYCHICZNYCH

- poczucie przynależności ( więź z bliskimi osobami, przy których można być sobą:
  - - rodzicami
  - - dziadkami
  - - rodzeństwem
  - - przyjaciółmi
  - - koleżankami
  - - kolegami )

- rozmowa o dobrych i gorszych momentach
- pozytywny klimat otoczenia ( w rodzinie i szkole )
- prospołeczne nastawienia ( w rodzinie i szkole )
- wymaganie od dziecka odpowiedzialności za swoje zachowanie
- uczenie dzieci udzielania sobie wzajemnej pomocy

- okazje do przeżywania sukcesów i rozpoznawania własnych osiągnięć
- zapobieganie przemocy i zdecydowane reagowanie na nią ( w domu, w szkole)
- odpoczynek i odpowiednio długi sen ( najlepiej
  - 7 – 9 godzin na dobę )
  - 
  -

- zdrowe odżywianie
- aktywność fizyczna
- unikanie używek ( papierosów, alkoholu, narkotyków ale również napojów energetyzujących czy kawy – czyli substancji, które pobudzają nasz organizm )
-



# CO WYWOŁUJE KRYZYS PSYCHICZNY?

Zwykle pojawia się jakaś nieoczekiwana przeszkoda, trudność czy wydarzenie losowe. Gdy dziecko nie potrafi sobie poradzić z nową sytuacją – reaguje kryzysem.

# STRES SZKOLNY

Może on mieć związek z przeładowaniem materiałem dydaktycznym, napiętym harmonogramem dnia, sztywnymi regułami, presją rodziców na osiągnięcia czy dużą wagą przywiązywaną do ocen, brak możliwości rozwijania pasji zainteresowań, konflikty szkolne ( z rówieśnikami i nauczycielami ) albo trudności nauce.

# PROBLEMY W RELACJACH Z RÓWIEŚNIKAMI

Dzieci mogą wyśmiewać, szykanować, dogadywać, ośmieszać, wykluczać z kręgu koleżeńskiego, nastawiać innych przeciwko.

Twoje dziecko może być ofiarą przemocy werbalnej czyli wyzywania, obrażania i krzyku. Może też zetknąć się z przemocą fizyczną (jak bicie, celowe potrącanie, zamykanie w jakimś pomieszczeniu) albo elektroniczną (jak umieszczenie kompromitującego zdjęcia w mediach społecznościowych).

# PROBLEMY RODZINNE

Rodzina może być źródłem wielu trudnych sytuacji:

- chłód emocjonalny rodziców w stosunku do dzieci, zbyt sztywne zasady i brak elastyczności, wysokie oczekiwania przy jednoczesnym braku wsparcia i krytyce
- choroby przewlekłe członków rodziny, uzależnienia
- śmierć członka rodziny

- konflikty i spięcia między rodzicami, między dziećmi a rodzicami a także między rodzeństwem
- rozwód rodziców, zmiana miejsca zamieszkania, emigracja
- przemoc w rodzinie
- zaburzenia psychiczne lub emocjonalne, które dotyczą jednego z członków rodziny.
-

# INTERNET, KOMPUTER, TELEFON

Nadmierne korzystanie z technologii cyfrowej to jednocześnie przyczyna i skutek problemów.

Wpływa negatywnie na relacje społeczne poprzez:

- wycofanie
- pojawianie się problemów szkolnych i zdrowotnych
- naraża dziecko na przemoc, pornografię i kontakt z innymi niebezpiecznymi treściami.

- **INTERNET, KOMPUTER, TELEFON**

- może być też:

- ucieczką od problemów, np. poczucia braku akceptacji
- nieśmiałości
- samotności
- zamknięcia na innych ludzi
- braku rodzicielskiego wsparcia.
-

# UŻYWKI ( narkotyki, dopalacze, alkohol )

Dziecko może sięgnąć po używki dla zabawy, z ciekawości, dla towarzystwa, bo:

- jego rówieśnicy tak robią > a ono nie chce być wykluczone.



## ■ UŻYWKI

- mogą być dla niego również „lekarstwem” na trudności w radzeniu sobie z:
  - przykrymi emocjami
  - niską samoocena
  - problemami z wyrażaniem emocji
  - niską odpornością na stres.

■

■

# INNE PROBLEMY

Trudności dziecka mogą wiązać się z niespełnianiem wymagań kreowanych przez media, takich jak np.

- ▣ **wizerunek osoby sukcesu:**

- ▣

- > **szczupłej**

- ▣

- > **pięknej**

- ▣

- > **z wysokimi ocenami**

- ▣

- > **przebojowej**

- ▣

- **Źródłem niepokoju może być też:**

- obawa o los świata związana z zanieczyszczeniem środowiska i zmianami klimatycznymi
- zawód miłosny
- problemy tożsamościowe.

- 

- *Prezentacja powstała na podstawie materiałów Narodowego Funduszu Zdrowia i Ministerstwa Zdrowia.*

- 

-