Dbaj o zdrowie!

Projekt Promocja zdrowia psychicznego, zapobieganie zaburzeniom psychicznym oraz kształtowanie umiejętności psychospołecznych wśród młodzieży szkół ponadgimnazjalnych z Powiatu Poznańskiego poprzez organizację cyklu warsztatów psychologicznych.

Realizator

Stowarzyszenie Na Rzecz Młodych Twórców V.I.T.R.I.O.L.

POWIAT POZNAŃSKI

FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW POWIATU POZNAŃSKIEGO

Dbaj o zdrowie !
Broszura skierowana do młodzieży szkół ponadgimnazjalnych.

Opracowanie merytoryczne:
Anna Oknińska, Marta Bladosz, Agata Rappe

Koncepcja merytoryczna, wizualna, redakcja:
Agata Rappe, Julia Szubert

Korekta:
Julia Szubert

Opracowanie graficzne:
Grzegorz Książkiewicz

Nakład: 810 egz., dodruk: 2500 egz.

Wydanie i prawa autorskie:
Stowarzyszenie Na Rzecz Młodych Twórców V.I.T.R.I.O.L. / www.vitriol.pl
Poznań 2014

Zrealizowano ze środków powiatu poznańskiego

Dbaj o zdrowie!

Broszura opracowana w ramach projektu

Promocja zdrowia psychicznego, zapobieganie zaburzeniom psychicznym oraz kształtowanie umiejętności psychospołecznych wśród młodzieży szkół ponadgimnazjalnych z Powiatu Poznańskiego poprzez organizację cyklu warsztatów psychologicznych.

POWIAT POZNAŃSKI

FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW POWIATU POZNAŃSKIEGO

SPIS TREŚCI

Wstęp 5
Czym jest zdrowie psychiczne? 6
Internet a uzależnienie 8
Czym jest depresja? 10
Stres 12
Lęk 14
Młodzież SAMI O SOBIE 16
Wywiad z psychologiem 20

WSTĘP

OKRES DOJRZEWANIA JEST SZCZEGÓLNYM OKRESEM. KSZTAŁTUJE SIĘ NASZA TOŻSAMOŚĆ, WTEDY TEŻ SZCZEGÓLNIE JESTEŚMY NARAŻENI NA STRES, OBNIŻENIE NASTROJU, CZY TEŻ JEGO ZMIENNOŚĆ. PRZEMIANA, JAKA ZACHODZI W NASZYM ORGANIZMIE, JEST TAK POWAŻNA, ŻE NIE WOLNO JEJ BAGATELIZOWAĆ. WRĘCZ PRZECIWNIE. POTRZEBUJEMY WSPARCIA OTOCZENIA I WIEDZY NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO. POTRZEBUJEMY CZASU, BY ZAPRZYJAŹNIĆ SIĘ Z TEMATAMI. WIEDZA NIE GRYZIE!

WIELU Z NAS ZOSTAJE CZĘSTO SAMYCH ZE SWOIMI PROBLEMAMI. CORAZ CZĘŚCIEJ SŁYSZYMY, ŻE KTOŚ CIERPI NA DEPRESJĘ. LEPIEJ NASZE ZDROWIE POTRAKTUJMY NA POWAŻNIE, OTWÓRZMY SIĘ NA WIEDZĘ NA TEN TEMAT... LEPIEJ JEST WIEDZIEĆ NIŻ SIĘ BAĆ. CO WY O TYM SĄDZICIE?

W NINIEJSZEJ PUBLIKACJI MOŻEMY POCZYTAĆ O TYM, CZYM JEST ZDROWIE PSYCHICZNE, JAK O NIE DBAĆ. ZNAJDZIEMY TU INFORMACJE O ZABURZENIACH LĘKOWYCH, NA KTÓRE CIERPI CORAZ WIĘCEJ OSÓB, NAWET O TYM NIE WIEDZĄC. SĄ TEŻ INFORMACJE O DEPRESJI I UZALEŻNIENIACH.
POLECAM WAM WYWIAD Z MŁODZIEŻĄ I MANIFEST, KTÓRY ZACZYNA SIĘ OD SŁÓW: „MAM PRAWO DO BYCIA SOBĄ, MAM PRAWO NIE WIEDZIEĆ..."
ZNAJDZIECIE TEŻ TU WYWIAD Z PSYCHOLOGIEM.
DOBREJ LEKTURY! POCZYTAJ, BO WARTO WIEDZIEĆ!

AŚKA, 16 LAT.

Czym jest zdrowie psychiczne?

ZDROWIE PSYCHICZNE OBEJMUJE EMOCJONALNY, SPOŁECZNY ORAZ FIZYCZNY DOBROBYT. MA WPŁYW NA TO, CO MYŚLĄ, CZUJĄ I JAK, UOGÓLNIAJĄC, ZACHOWUJĄ SIĘ LUDZIE.

Analiza zdrowia psychicznego pomaga zrozumieć, w jaki sposób każdy człowiek radzi sobie ze stresem, podejmuje decyzje i tworzy relacje. Zdrowie psychiczne jest szalenie ważne na wszystkich etapach życia, od dzieciństwa poprzez dojrzewanie aż do dorosłości.

W ciągu całego życia każdy człowiek styka się z rozmaitymi trudnościami, które mogą mieć wpływ na przeżywane nastroje, sposób myślenia i zachowania.

Wiele czynników może wpływać na zdrowie psychiczne, między innymi:

- geny, biochemia mózgu,
- ważne wydarzenia życiowe, takie jak trauma,
- rodzinna historia zdrowia psychicznego.

Dobre zdrowie psychiczne pozwala na pełne zrealizowanie swojego potencjału, radzenie sobie ze stresem, podwyższenie wydajności w szkole i pracy.

Obecne czasy charakteryzują się szybkim tempem życia, brakiem czasu, koniecznością dokonywania ciągłych wyborów i wywiązywaniem się z dużej ilości obowiązków. Przymus bycia ciągle lepszym, mądrzejszym, ważniejszym, obniża niestety naszą odporność psychiczną i niekorzystnie wpływa na nasz stan fizyczny i emocjonalny, często powodując stres. Przewlekły stres zaś może powodować wiele chorób i trudności w wypełnianiu codziennych obowiązków.

Po czym można poznać, że dzieje się coś niepokojącego?

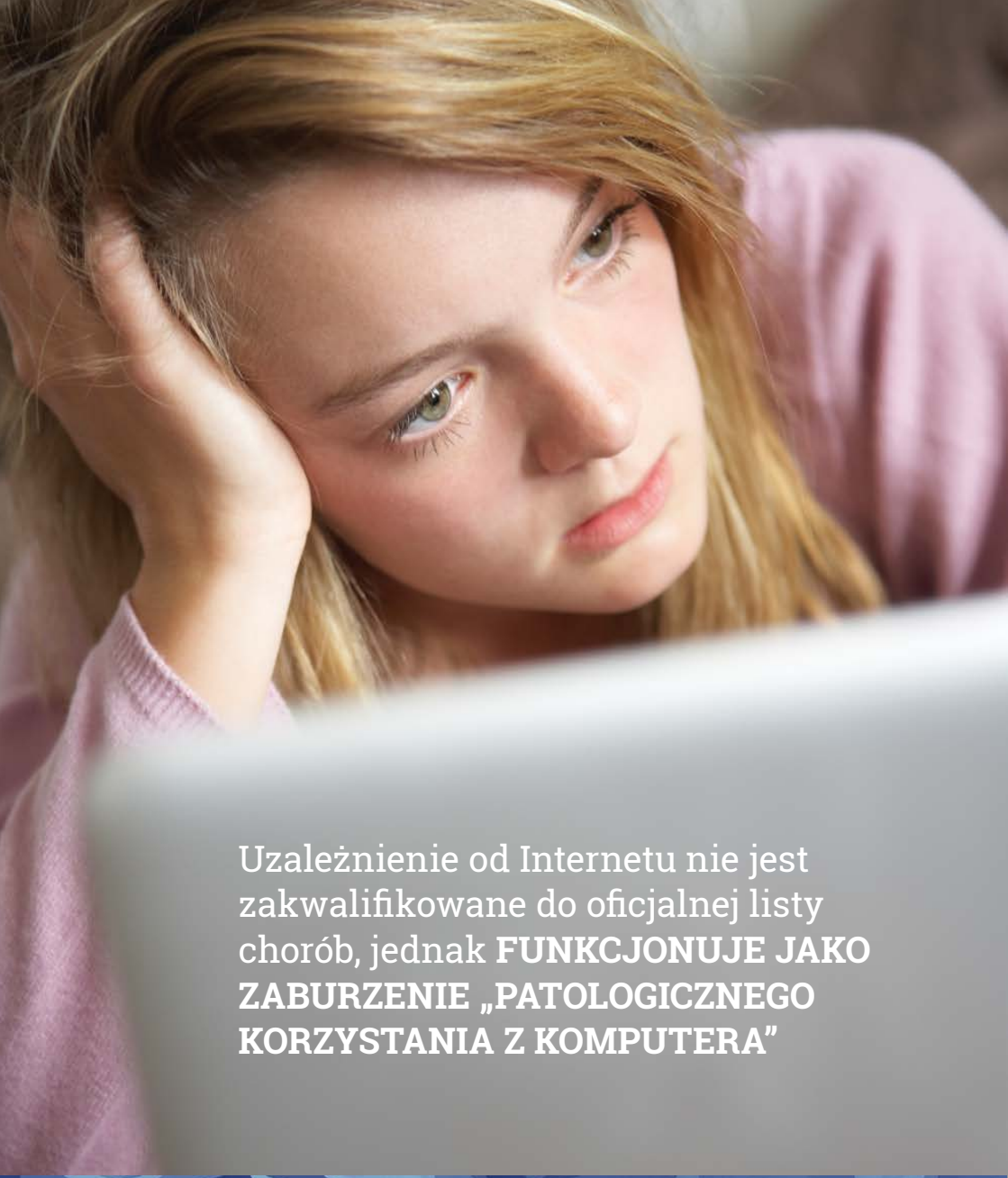
Jakie sygnały powinny być odbierane jako ostrzegawcze?

- nagła zmiana zachowania,
- problemy z jedzeniem,
- kłopoty ze spaniem,
- izolowanie się od bliskich,
- poczucie, że nic nie jest ważne,
- bóle z niewyjaśnionej przyczyny,
- ryzykowne zachowania, takie jak picie, palenie, przyjmowanie substancji psychoaktywnych,
- uczucie bezradności lub beznadziei,
- poczucie zagubienia, problem z pamięcią, złość, niepokój,
- zmiany nastroju, które powodują problemy w relacjach,
- myśli o samookaleczeniu,
- niezdolność do wykonywania codziennych zadań, takich jak uczenie się, dojazd do szkoły.

Co może pomóc w utrzymaniu dobrego zdrowia psychicznego?

- pozytywne myślenie,
- łączenie się w grupy rówieśnicze,
- wystarczająca ilość odpoczynku,
- aktywność fizyczna,
- pomaganie innym,
- wysypianie się,
- rozwijanie swoich talentów,
- prawidłowe odżywianie się,
- jeśli to konieczne, korzystanie z profesjonalnej pomocy.

Zapamiętaj: wszechstronny rozwój, umiejętność rozpoznawania oraz zaspokajania swoich potrzeb, uważne „wsłuchiwanie się" we własne myśli i emocje, a także ich wyrażanie, to najlepsza droga do szczęścia i poczucia spełnienia. Tylko do Ciebie należy odpowiedzialność za pracę nad swoim zdrowiem psychicznym. Zostań swoim przyjacielem i z troską dbaj o tę przyjaźń.■ [N.Oknińska]



Uzależnienie od Internetu nie jest zakwalifikowane do oficjalnej listy chorób, jednak **FUNKCJONUJE JAKO ZABURZENIE „PATOLOGICZNEGO KORZYSTANIA Z KOMPUTERA"**

Internet a uzależnienie

Wbrew pozorom jest ono podobnie groźne jak uzależnienie od narkotyków czy alkoholu. W obecnych czasach wszyscy korzystają z wirtualnego świata, wyszukując tam odpowiedzi na rozmaite pytania, planując swoje podróże, komunikując się ze znajomymi. Łatwo się w tym świecie zatopić.

Kiedy Internet staje się niebezpieczny?

- gdy kontakty w „sieci" zastępują Ci życie towarzyskie,
- gdy rezygnujesz z wyjazdów, możliwości uczestniczenia w imprezach tylko dlatego, że chcesz stale być „on-line",
- gdy masz włączony komputer zawsze, nawet jeśli z niego nie korzystasz, aby nic Ci nie umknęło, aby wirtualni znajomi mieli zawsze z Tobą kontakt,
- gdy masz problemy z powstrzymaniem się od korzystania z Internetu, czujesz niepokój, rozdrażnienie gdy nie masz połączenia z „siecią".

Kto jest podatny na uzależnienie od Internetu?

- dzieci, ponieważ nie potrafią odróżnić dobra od zła, wykazują duże zaufanie i brak krytycyzmu do otrzymywanych informacji,
- młodzież ze względu na odkrywanie własnej tożsamości,
- osoby z problemami emocjonalnymi, którym trudno jest nawiązywać relacje z rówieśnikami. Osoby te w internecie mogą czuć się anonimowo, tworzyć siebie od nowa na własnych zasadach.

Konsekwencjami uzależnienia od Internetu są:

- zaniedbywanie codziennych obowiązków,
- brak troski o własne zdrowie (jedzenie, mycie się, ruch),
- niezadowolenie, złość, agresja,
- trudności z koncentracją.

Trzy etapy uzależnienia:

Na etapie zaangażowania, użytkownicy są zafascynowani możliwościami Internetu, łatwością dostępu, ilością informacji, możliwościami bycia w ciągłym kontakcie z osobami przebywającymi w różnych miejscach na świecie – większość osób zostaje na tym bezpiecznym etapie.

Życie powoli zaczyna być skoncentrowane na działaniach w „sieci".

Na etapie zastępowania użytkownicy zaczynają wybierać Internet zamiast konfrontacji z trudnymi sytuacjami w świecie realnym, gdy się z kimś pokłócą, piszą o tym w internecie, zamiast spotykać się i wyjaśnić problem. Życie powoli zaczyna być skoncentrowane na działaniach w „sieci".

Na etapie wycofania – użytkownicy izolują się od rodziny, uciekają w wirtualny świat, w którym mają wielu znajomych i który ich bardziej interesuje niż świat rzeczywisty. Na tym etapie często występuje poczucie winy z powodu izolowania się od rodziny oraz przyjaciół z realnego świata. Poczucie winy powoduje kłamstwa i powiększenie izolacji od osób bliskich spoza sieci.

Jak walczyć z uzależnieniem?

- przyznaj się przed sobą, że jesteś uzależniony,
- porozmawiaj z bliskimi, pedagogiem szkolnym, psychologiem w poradni psychologiczno-pedagogicznej i poproś ich o wsparcie. ■ [N.Oknińska]

Czym jest depresja?

DEPRESJA PRZEJAWIA SIĘ OBNIŻENIEM NASTROJU, OBNIŻENIEM ZAINTERESOWANIA ŻYCIEM I BRAKIEM DĄŻENIA DO PRZYJEMNOŚCI, WAHANIAMI WAGI, PROBLEMAMI ZE SNEM, SPADKIEM ENERGII, ZMNIEJSZONYM POCZUCIEM WŁASNEJ WARTOŚCI, ZMNIEJSZONĄ KONCENTRACJĄ UWAGI, ZWIĘKSZONYM NIEZDECYDOWANIEM. DEPRESJA DOTYKA WSZYSTKIE GRUPY SPOŁECZNE, BEZ WZGLĘDU NA WIEK, PŁEĆ LUB WYKSZTAŁCENIE.

Jeśli czujesz się smutny, przestałeś wierzyć w swoje możliwości, niegdyś proste działania teraz wydają się być za trudne, często płaczesz, nie masz siły wstać rano z łóżka, budzisz się zmęczony, izolujesz się od innych, masz wrażenie przeciążenia obowiązkami i nie widzisz możliwości zmiany swojej sytuacji, zgłoś się do specjalisty. Może nim być lekarz pierwszego kontaktu, pedagog szkolny lub psycholog. Sprawdź, może powodem Twojego samopoczucia jest depresja.

Najważniejsze w tej walce jest abyś był aktywny i wziął odpowiedzialność za proces zdrowienia.

Depresja to choroba duszy. Wspólnie z profesjonalistą znajdziesz przyczynę cierpienia. Nauczysz się w bezpieczny sposób wyrażać emocje oraz dbać o siebie. Jeśli zdecydujesz się na terapię, pamiętaj, że powinna trwać minimum rok. Może być trudna, dotykać obszarów Twojego życia, o których nie lubisz lub nie umiesz rozmawiać. Najważniejsze w tej walce jest, abyś był aktywny i wziął odpowiedzialność za proces zdrowienia. Depresja jest chorobą ciężką nie tylko dla osób chorujących, lecz również dla ich bliskich, którzy często nie wiedzą, w jaki sposób pomóc. Osoba w depresji potrzebuje wsparcia rodziny i przyjaciół, zapewnienia o tym, że otrzyma pomoc i że nie jest sama w swojej walce.

Jak pomagać? Przede wszystkim być uważnym. Zwracać uwagę na zmiany nastrojów, zadawać pytania o samopoczucie, nie oceniać. Stworzyć plan działania, w którym szczegółowo opiszemy, co chory będzie robić przez cały dzień. Najważniejsze – aktywizować do działania. Zachęcać do wstania z łóżka i podjęcia nawet najprostszych zadań. Być obok i być cierpliwym. Pamiętaj, że słabsze dni będą się zdarzały, to naturalne, przeczekaj je, a później kontynuuj wykonanie planu. Proces zdrowienia jest długi i wymaga konsekwentnego działania.

Podczas depresji mogą pojawić się myśli samobójcze. Dla osoby w depresji myśli te mogą być konsekwencją braku nadziei, poczucia beznadziejności, winy lub jedynym znanym i możliwym do wykonania sposobem na uwolnienie się od cierpienia. Co powinno zaniepokoić osoby bliskie? Zwiększone zainteresowanie chorego tematem śmierci, porządkowanie swoich spraw, oddawanie swoich ulubionych rzeczy, niespodziewane wyciszenie i uspokojenie (może nie być związane ze zdrowieniem, a jedynie poczuciem, że już niedługo cierpienie się skończy).

Ryzyko samobójstwa jest największe na początku choroby oraz gdy depresja ustępuje, czyli w momentach, w których chory jest świadomy oczekiwań otoczenia i faktu, że nie może ich spełnić.

Jeżeli widzisz niepokojące objawy u osoby z depresją, postaraj się nawiązać bliższą relację z chorym. Słuchaj uważnie, mów o swoim zaangażowaniu i trosce, postaraj się zrozumieć trudną sytuację, w jakiej się znajduje. Rozmawiaj szczerze o swoim niepokoju, zapytaj czy myśli o samobójstwie. Nie zostawiaj chorego samego, usuń z domu niebezpieczne lekarstwa, niebezpieczne przedmioty i koniecznie poproś o pomoc lekarza rodzinnego. Specjaliści ocenią stan pacjenta i stwierdzą, czy z powodu choroby zagrożone jest życie jego lub innych osób. Mogą też przekierować go do leczenia szpitalnego. ■ [N.Oknińska]

STRES: JEST REAKCJĄ ORGANIZMU NA TRUDNE SYTUACJE

Powodem stresu może być: skomplikowana sytuacja w szkole, problemy finansowe, zbyt dużo obowiązków, problemy w domu, strach przed przyszłością. **Jeśli stres trwa krótko, może mieć, paradoksalnie, pozytywny na nas wpływ ze względu na mobilizowanie nas do poradzenia sobie z trudną sytuacją.** Jeżeli jednak trwa zbyt długo, może być powodem wielu niekorzystnych objawów, takich jak: zmęczenie, nadwrażliwość, złość i agresja, wewnętrzny niepokój, bezsenność, migreny, stany depresyjne, obniżenie motywacji, zanik łaknienia i problemy z koncentracją.

Każda osoba inaczej przeżywa sytuacje stresowe, w subiektywny sposób je interpretuje i nadaje im inne znaczenie. Właśnie proces nadawania znaczenia jest najważniejszy w walce ze stresem.

Jeśli chcesz sobie pomóc, czas działać!

Poznaj swój stres – zaobserwuj, kiedy sytuacje, które Cię stresują, powodują rozdrażnienie, spadek nastroju lub ból głowy – zapisuj przez cały tydzień, kiedy dokładnie odczuwasz stres, a także:

- pogrupuj informacje – ułóż zapisane sytuacje od najbardziej stresującej do najmniej,
- urealnij – na które z tych sytuacji masz wpływ, a na które jeszcze nie,
- zajmij się każdą sytuacją po kolei - zacznij od tych, które są najłatwiejsze,
- bądź uważny – gdy zauważysz, że po raz kolejny jesteś w sytuacji z listy „mam na nią wpływ", zareaguj inaczej niż zazwyczaj: poprzez postawienie granicy, powiedzenie „NIE", zachowanie dystansu, zrobienie przerwy w działaniu lub przyjrzenie się swoim uczuciom.

Jeśli chcesz zmniejszyć stres, bardzo ważne jest, aby wyrażać emocje wprost. Podobnie jak wcześniej analizowałeś sytuacje, w których czujesz stres, sprawdź, jakie emocje odczuwasz najczęściej. Czy jest to smutek? Lęk? Złość czy radość? I zacznij o nich mówić, nazywać je, opisywać to, co przeżywasz.

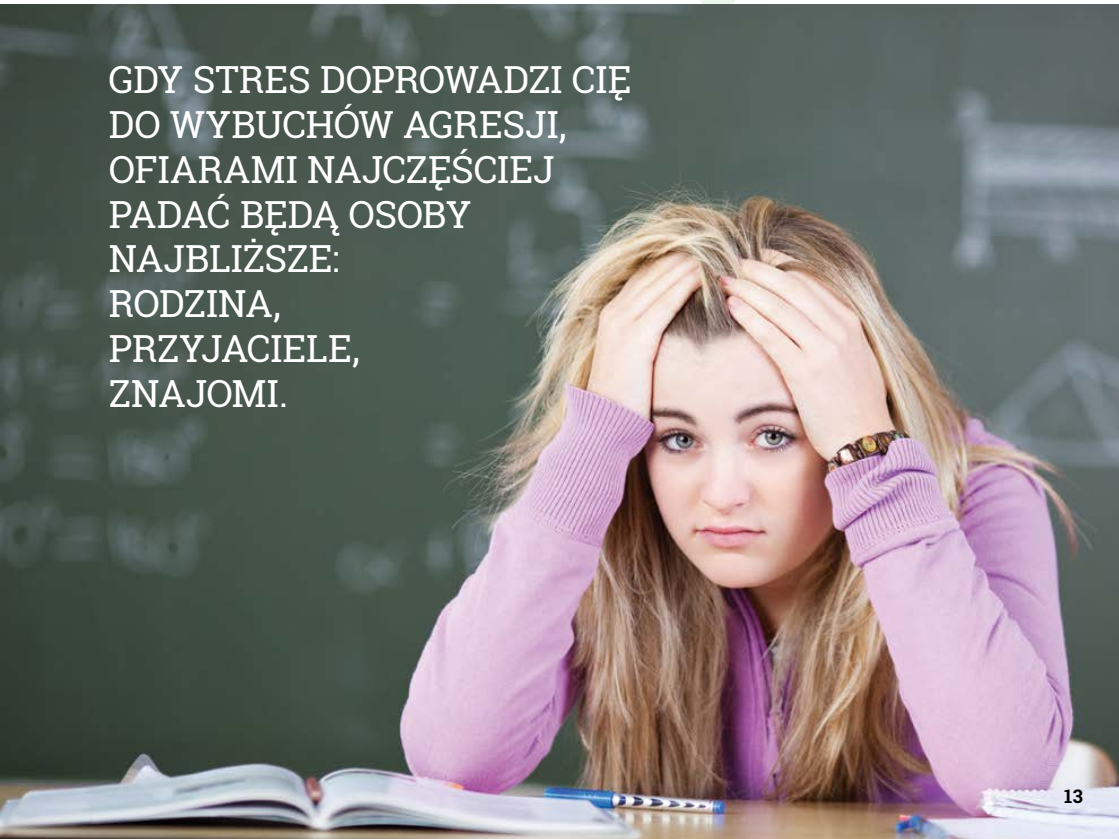
Pamiętaj, żeby mówić o sobie, a nie o innych np. „czuję się teraz smutna" zamiast „przez Ciebie znów jestem smutna". Mówienie o tym, co czujesz, rozładuje stres i rozluźni Twoje ciało. Jeżeli nie zaryzykujesz i nie będziesz starać się precyzyjnie mówić o tym, co się z Tobą dzieje, skumulujesz emocje, pozwolisz złości narastać,

będziesz myślał o sobie jako o ofierze. Wówczas stres może przerodzić się w agresję wyrażaną wprost lub w bierną agresję.

Gdy stres doprowadzi Cię do wybuchów agresji, ofiarami najczęściej będą osoby najbliższe: rodzina, przyjaciele, znajomi. Trudno będzie im zrozumieć, co przeżywasz, nadadzą więc Twoim wybuchom złości własne interpretacje i najprawdopodobniej będą odczuwać lęk i złość. Nastąpi zmiana Waszych relacji.

Istnieje również celowo zamaskowane wyrażanie złości. Bierna agresja to grupa zachowań, których celem jest sprawienie przykrości nie wprost. Zawoalowane działanie jest tak skonstruowane, że ofiara nie umie w prosty sposób go zinterpretować. Na poziomie zachowań wszystko jest tak, jak powinno być, ale będąc obok osoby biernoagresywnej można odczuwać złość, frustrację, niepokój, lęk i bezsilność.

Pamiętaj więc, gdy czujesz się zestresowany, zły, odczuwasz frustrację, weź odpowiedzialność za swoje uczucia, sprawdź, z czym są związane, wprowadzaj nowe sposoby zachowań.
Przede wszystkim oddychaj, daj sobie czas na zrozumienie swoich przeżyć i wyraź uczucia wprost, mów o sobie, odreaguj złość, uprawiając sport. Jeśli Twoje uczucia wciąż będą zbyt intensywne, koniecznie skonsultuj się z psychoterapeutą. ■ [N.Oknińska]



GDY STRES DOPROWADZI CIĘ DO WYBUCHÓW AGRESJI, OFIARAMI NAJCZĘŚCIEJ PADAĆ BĘDĄ OSOBY NAJBLIŻSZE: RODZINA, PRZYJACIELE, ZNAJOMI.

Lęk

Lęk jest naturalnym stanem, który przestrzega przed zagrożeniem, nową sytuacją, potencjalnym niebezpieczeństwem. **DZIĘKI NIEMU CIAŁO MOBILIZUJE SIĘ DO WALKI LUB UCIECZKI.**

Jeżeli jednak lęk jest wywołany neutralnymi sytuacjami, nasila się nieadekwatnie do sytuacji, trwa zbyt długo oraz uniemożliwia codzienne funkcjonowanie i towarzyszą mu: przyśpieszony oddech, pocenie się, drżenie, uczucie paraliżu i zawroty głowy, to możemy mówić o zaburzeniach lękowych.

Wybrane rodzaje stanów lękowych:
Lęk paniczny – napady lęku panicznego przychodzą niespodziewanie, są bardzo silne i niezwiązane z realnym zagrożeniem. Podczas napadu można odczuwać szybkie bicie serca, duszenie się, problemy z widzeniem, suchość w gardle. Ten stan trwa 10-20 minut. Osoby w lęku często myślą, że mają problemy z sercem lub umierają.

Agorafobia czyli lęk przed otwartymi przestrzeniami, tłumem, miejscami publicznymi, takimi jak centra handlowe. Objawami agorafobii są: przyśpieszone bicie serca, płytki oddech, biegunka, nudności, drżenie kończyn, zawroty głowy, szum w uszach. Osoba w lęku unika miejsc publicznych, izoluje się w domu, czuje, że traci kontrolę nad swoim życiem.

Fobia społeczna pojawia się w sytuacjach ekspozycji na ocenę. Objawami fobii społecznej są: drżenie rąk, mocne bicie serca, czerwienienie się, trudności z wysławianiem się, nudności, parcie na pęcherz moczowy. Osoba w lęku unika miejsc i kontaktów, w których może być dokonana jakakolwiek jej ocena.

Lęk szkolny czyli lęk przed szkołą i wszystkim, co się z nią wiąże. Może objawiać się bólem głowy, wymiotami, wysypką, biegunką, przyśpieszoną akcją serca, dusznościami i nadmierną potliwością. Objawy intensyfikują się wieczorem oraz rano przed wyjściem do szkoły i ustępują w momencie zapewnienia przez rodziców, że dziecko może zostać w domu. Osoba w lęku unika szkoły, konfrontacji z nauczycielami, rówieśnikami, najchętniej zostaje w bezpiecznym środowisku rodzinnym.

Lęk uogólniony – charakteryzuje go nierealistyczny, uporczywy i przesadzony lęk przed potencjalnym niebezpieczeństwem. Objawami lęku uogólnionego są bóle głowy, brzucha, karku, nudności, napięcie mięśniowe, drażliwość, stałe uczucie irytacji. Osoby w lęku często rozmyślają o tym, co się wydarzyło lub co się wydarzy, czy będą lubiane, zaakceptowane. Często czekają na katastrofę, która według nich musi się wydarzyć.

Gdzie szukać pomocy?
Wśród bliskich – podziel się z rodziną i przyjaciółmi tym, co przeżywasz, porozmawiaj w szczery i otwarty sposób o swoich lękach. Gdy to zrobisz, będziesz mógł otrzymać od nich wsparcie w trudnych sytuacjach.
U pedagoga szkolnego lub w poradni psychologiczno-pedagogicznej – spotkaj się i porozmawiaj o tym, co czujesz. Profesjonalista zdiagnozuje Twój stan i nauczy Cię prostych i przydatnych narzędzi, które pomogą radzić sobie w trudnych sytuacjach.

Pamiętaj, że Ty sam jesteś ekspertem od swojego zdrowia. Jeśli czujesz, że dzieje się coś niepokojącego, nie czekaj!! Porozmawiaj z pedagogiem lub psychologiem. Jeśli to tylko stres sytuacyjny, dostaniesz łatwe narzędzia, które zminimalizują nieprzyjemne odczucia. Jeżeli jednak to, co przeżywasz to zaburzenia lękowe, wówczas szybka diagnoza i ukierunkowane interwencje zmniejszą nasilenie objawów i uniemożliwią ich intensyfikację. ■ [N.Oknińska]

Młodzież SAMI O SOBIE

Przy wielu okazjach życzymy sobie zdrowia, jednak czy naprawdę jesteśmy świadomi wypowiadanych słów? W jaki sposób zdrowie jest pojmowane przez młodych ludzi? Jak młodzież radzi sobie z dbaniem o własne zdrowie oraz z oczekiwaniami kierowanymi przez innych? Mówią: **„MY MAMY BYĆ ULTRAINTELIGENTNI, WYGADANI, PIĘKNI, CHODZIĆ DO SZKOŁY I PRZYNOSIĆ DOBRE OCENY, MIEĆ PLAN NA PRZYSZŁOŚĆ, WYSZALEĆ SIĘ ZAWCZASU, UPRAWIAĆ SPORT...** Rodzic pyta: **TY NIE MASZ CZASU? MASZ SIĘ PRZECIEŻ TYLKO UCZYĆ!"** Czy w takiej sytuacji zachowanie higieny psychicznej jest w ogóle możliwe? Przeczytaj, co Twoi rówieśnicy sądzą na ten temat.

Klaudia – świeżo upieczona absolwentka psychologii: Temat zdrowia nie jest raczej popularny wśród młodzieży. Chyba, że się mylę, to mnie poprawcie... Chciałabym się dowiedzieć, jak Wy postrzegacie zdrowie?

Ola (15 lat): Zdrowie na pewno jest ważne. W dzisiejszych czasach, chociaż technologia się dobrze rozwija, trudno jest wyleczyć wszystko na 100% mimo leków i operacji.

Kaśka (15 lat): Jesteśmy młodzi i nie doceniamy zdrowia, bo go nie straciliśmy. „Szlachetne zdrowie..." Każdy to zna...

Marcin (16 lat): Różnie to bywa z tym zdrowiem. Czasem jesteśmy nieuważni, nieostrożni, nadużywamy... Jesteśmy w trakcie buntu młodzieżowego...

Kaśka: Tak, próbujemy różnych rzeczy... co pewnie nie jest zdrowe...

Kamil (15 lat): No ale chyba ważne jest, by zadbać o zdrowie zanim je stracimy, a nie potem... kiedy już będzie za późno. Jak byłem mały, w podstawówce, wszyscy bawiliśmy się na podwórku, teraz większość dzieci siedzi przed komputerem. Rodzice kupują X-Boxa albo komputer, by mieć spokój i odpocząć po pracy. Dzieci zamiast rozwijać się fizycznie i psychiczne siedzą same przed kompem.

Ola: W zdrowym ciele zdrowy duch. Z drugiej strony jest moda na zdrowy tryb życia, jest coraz więcej biegaczy..

Kamil: No tak, to prawda... Prowadzimy zupełnie inny tryb życia niż nasi

rodzice... Nasi rodzice szli do biblioteki, a my włączamy: WIKIPEDIA i projekt jest gotowy!

Kaśka: Ale mamy szanse wyrosnąć na zdrowych ludzi... bo jest promowany zdrowy tryb życia. Każdy chce wyglądać ładnie, zdrowo i czuć się dobrze. Tylko trzeba coś z tym zrobić, ludzie mają wybór: albo siedzieć przed TV, albo pobiegać i coś zrobić dla swojego zdrowia. Zamiast jeździć autem, czy tramwajem do pracy czy do szkoły, można wsiąść na rower...

Ola: Jak zaczynają wszyscy ćwiczyć to karnety idą w górę... Osoby, które są grube i chcą chodzić, by ćwiczyć, wstydzą się... bo w siłowni są już dziewczyny które ważą po 50-60 kg... No, ale kiedyś trzeba zacząć, to nie jest argument, właśnie powinniśmy promować i zachęcać osoby, by się nie wstydziły, tylko osiągały swój cel! Być może wśród tych dziewczyn, które są teraz chude były te z nadwagą, więc nie ma się czego wstydzić...

Klaudia: Mówimy teraz o zdrowiu fizycznym, ale co ze zdrowiem psychicznym?

Ola: To najważniejsze podłoże zdrowia fizycznego, bo jak jesteśmy zdrowi psychicznie, to możemy osiągać swoje cele, które sobie założyliśmy. Jak jesteśmy chorzy, to myślimy, że nasze działania nic nie dadzą, coś w tym jest. Nie mamy siły i energii do działania, do podejmowania wyzwań, ale chyba zdrowie psychiczne – myślimy, że jest nam dane :)

Kamil: Nie do końca, rozejrzyj się wokoło... Dużo ludzi ma problemy... Na przykład bezstresowe wychowanie powoduje, że potem stoisz przed murem i wracasz do mamy. Cierpienie jest częścią życia i trzeba się uczyć przechodzić przez to i radzić sobie ze stresem. Rodzice powinni pomagać, a jak ludzie żyją pod kloszem to idą do szkoły i doświadczają frustracji, a potem słyszy się o samobójstwach... Wychowanie mówi o zasadach i wartościach, a nie unikaniu cierpienia.

Prowadzimy zupełnie inny tryb życia niż nasi rodzice... Nasi rodzice szli do biblioteki, a my włączamy: WIKIPEDIA i projekt jest gotowy!

Kaśka: Zdrowie psychiczne jest czymś bardzo trudnym w naszych czasach, bo wciąż żyjemy w stresie, jesteśmy zaszczuwani przez media. Człowiek człowiekowi wilkiem, tak naprawdę... Nie mamy czasu na odpoczynek, na pobycie sobie... Jesteśmy wykończeni, ludzie są często w ponurym nastroju. Tak naprawdę to chyba trudno spotkać 40-latka, który jest szczęśliwy...

Ola: Przesadzasz chyba teraz...

Kaśka: No nie wiem...
Ta rzeczywistość jest przytłaczająca. Dlatego tak powszechna jest depresja, która jest wciąż tematem tabu. Ludzie boją się przyznać do tego, bo się wstydzą.

Ola: No tak... Tak... Problem depresji jest bagatelizowany... bo raczej się mówi, że ma się doła, a przy prawdziwej depresji jest blisko do samobójstwa. Ale przyczyną tego jest też to, że nie akceptujemy siebie, myślimy

o sobie źle, myślimy, że nie damy rady, że nie mamy prawa do błędu... A tak naprawdę to dajemy radę, tylko może nie ze wszystkim :)

Kamil: Czytałem, że co trzeci nastolatek choruje na nerwice...

Marcin: Dziwisz się? Jest tyle materiału do nauki, nastolatki chudną, bo nie mają kiedy jeść...

Kamil: Albo objadają się czekoladą... Czekolada ponoć pomaga w matematyce :)
No, gdy nie daję rady, zaczynam jeść...

Klaudia: Poruszamy się cały czas w tematyce stresu... Wszystko zależy od myślenia o sytuacji, w której się znajdujemy.

Kamil: My mamy być ultrainteligentni, wygadani, piękni, chodzić do szkoły i przynosić świetne oceny, mieć plan na przyszłość, wyszaleć się zawczasu, uprawiać sport... A potem się mówi, że nie mam czasu... jak nie mam czasu? Rodzic pyta: Ty nie masz czasu? Masz się tylko uczyć! Tak, o nic innego Cię nie prosimy, masz się tylko uczyć! A jak się uczymy i tak dostajemy złą ocenę, to dopiero jest...

Klaudia: To klasyka stresu, wkładacie w coś wysiłek, a to nie wychodzi. Jak sobie z tym radzicie? Czy da się w ogóle poradzić sobie w takiej sytuacji? To duże oczekiwania, które stawiają przed Wami rodzice, nauczyciele i otoczenie no i Wy sami... Co możecie poradzić innym w tym zakresie? Opowiedzcie na własnym przykładzie.

A dla mnie stres jest motywatorem, napędza mnie do działania. Jak jestem w stresie to chcę zamknąć sprawy i mogę zająć się czymś innym.

Kamil: Ja, jak odrobię lekcje, to robię przerwę na rower, albo na trening, potem siadam znowu do lekcji.

Kaśka: Ja oglądam seriale no i spotykam się z przyjaciółmi, oni mnie rozumieją, mamy podobne problemy, nie wyobrażam sobie życia bez ich pomocy i bez pomocy rodziców oczywiście. Facebook jest ok, ale nie zastąpi spotkań ze znajomymi. Radzę każdemu, kto tylko siedzi przed komputerem – wyjść z domu.

Marcin: Ja czytam książki i jak wiem, że się już nie nauczę, idę spać, rano wstaję w lepszym humorze, wstaję przed lekcjami, by coś powtórzyć.

Ola: A dla mnie stres jest motywatorem, napędza mnie do działania. Jak jestem w stresie, to chcę szybko zamknąć sprawy i wtedy mogę zająć się czymś innym. Jak wierzę w siebie, to też jest prościej... Dużo zależy od nastawienia i samooceny.

Klaudia: Dużo zależy od naszych myśli, podejście zadaniowe jest najbardziej skuteczne wtedy, gdy mamy wpływ na sytuację.

Ola: Trzeba czasu dla siebie, czasu na odpoczynek i ochłonięcie. Gdy jestem w sytuacji, na którą nie mam wpływu, to zajmuję myśli czymś innym. Czekam aż sytuacja się wyjaśni. Nie cofnę czasu, idę dalej. Nie jesteśmy idealni. Mamy prawo do bycia nieidealnymi. I do popełniania błędów.

■ [oprac.A.Rappe]

MANIFEST ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Mam prawo do bycia sobą!
Mam prawo nie wiedzieć!
Mam prawo do błędów!
Mam prawo być inny!
Mam prawo do odpoczynku!
Mam prawo do milczenia!

...a Ty co chcesz
dodać od siebie?

Wywiad z psychologiem

[Na nasze pytania odpowiada Marta Bladosz]

Dorastanie jest czasem wielu przemian, które zachodzą jednocześnie. To okres w życiu człowieka, w którym dokonuje się **PRZEOBRAŻENIE Z DZIECKA W OSOBĘ DOROSŁĄ.** Proces dorastania człowieka jest niezwykle skomplikowany i obejmuje **ZMIANY W SFERZE FIZYCZNEJ, PSYCHICZNEJ, SPOŁECZNEJ I DUCHOWEJ.**

Czym charakteryzuje się okres dorastania, na czym polega jego specyfika?

Dojrzewanie to okres burzliwych zmian przejawiających się w tym, jak się czujemy, myślimy czy zachowujemy. Nastolatek może stać się pobudzony, płaczliwy, poirytowany. To, co czuje może ulegać bardzo szybkim zmianom i wahaniom, co z kolei powoduje zdezorientowanie i trudność w rozumieniu tego, co aktualnie się z nim dzieje. Często osoby w okresie dojrzewania łatwo przechodzą ze smutnego nastroju w wesoły, bez widocznej dla nich przyczyny. Mogą też występować trudności z koncentracją uwagi, wyższy poziom agresji (w tym głównie słownej), utrata panowania nad sobą, drażliwość, niecierpliwość i buntowanie się. Gwałtowne reakcje i ich chwiejność są naturalnym etapem rozwoju, stanowią wyraz chęci oddzielenia się od rodziców i poszukiwania własnej tożsamości. Nastolatek dąży do uzyskania samodzielności oraz niezależności na miarę swoich potrzeb i możliwości.

Dorastanie jest czasem wielu przemian które zachodzą jednocześnie. To okres w życiu człowieka, w którym dokonuje się przeobrażenie z dziecka w osobę dorosłą. Proces dorastania człowieka jest niezwykle skomplikowany i obejmuje zmiany w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej.

Czy okres dorastania jest okresem, w którym mogą pojawić się zaburzenia psychiczne?

Zaburzenia psychiczne mogą pojawić się zarówno w okresie dorastania, jak i w każdym innym. Z tą różnicą, że często trudno je diagnozować i odróżnić od charakterystycznych dla tego czasu wahań nastroju czy momentów złego samopoczucia. Na przykład: smutek, lęk, rozdrażnienie są naturalnymi emocjami, które pojawiają się w trudnych dla

nas sytuacjach (są szczególnie częste w okresie dorastania) i po ustąpieniu niekorzystnych okoliczności nastrój powinien wrócić do wyjściowego stanu.

Dlatego nie rozpoznaje się depresji, gdy przez kilka dni mamy gorszy humor z powodu sprzeczki z rówieśnikami, czy otrzymania złej oceny w szkole.

Jeśli jednak objawy depresyjne:
1) mają takie nasilenie, że utrudniają codzienne funkcjonowanie w domu, w szkole i w grupie rówieśniczej oraz gdy
2) utrzymują się dłużej niż 2 tygodnie, należy zgłosić się po fachową pomoc – najlepiej do psychologa, psychoterapeuty, lekarza psychiatry lub lekarza pediatry.

Zaburzenia zachowania, depresja młodzieńcza i jadłowstręt psychiczny to najczęstsze zaburzenia psychiczne okresu dorastania.

Jakie zaburzenia psychiczne najczęściej spotykamy w wieku dorastania?

Najczęstsze zaburzenia psychiczne okresu dorastania to zaburzenia zachowania, depresja młodzieńcza i jadłowstręt psychiczny.
Przejawami zaburzeń zachowania są: agresja, inicjowanie, bójek, okrucieństwo wobec słabszych lub zwierząt, demolowanie własnej lub cudzej własności, kradzieże, przygodne związki seksualne, próby samobójcze, nadużywanie alkoholu i leków.

Dodatkowo wymienionym objawom może towarzyszyć lęk, obniżenie nastroju i samooceny.
Jadłowstręt psychiczny to zespół chorobowy, którego podstawową cechą jest dążenie do utraty masy ciała. Choroba zaczyna się zwykle pomiędzy 13 a 15 rokiem życia. Głównym, zwracającym uwagę objawem jest nietypowy sposób odżywiania się, który prowadzi do wyniszczenia organizmu. Osoby cierpiące na jadłowstręt psychiczny borykają się również z problemami emocjonalnym, które często powodują depresję.

Depresja jest stanem charakteryzującym się długotrwale obniżonym nastrojem oraz szeregiem innych objawów psychicznych i somatycznych, np. problemami ze snem, brakiem apetytu, apatią. W okresie dorastania można obserwować również pesymizm i bezradność.

W jaki sposób młodzież może radzić sobie z problemami psychicznymi? Co młodzi ludzie powinni robić, by zapobiegać im i dbać o swoje zdrowie ?

Nie należy się dziwić, że mnogość dokonujących się zmian może powodować lęk, niepewność, obawy. W swojej wędrówce ku dojrzałości młodzież szczególnie poszukuje bliskości innych, pełnego zrozumienia i pomocy w poradzeniu sobie z trudnymi sytuacjami. Nastolatkowie mają szczęście, jeśli uda im się to uzyskać w sposób satysfakcjonujący dla siebie i akceptowany społecznie. Nie wszyscy jednak mają szansę na rozwój w sprzyjającym środowisku. Niektórzy zostają pozostawieni sami sobie ze swoimi problemami i dojmującą samotnością i zagubieniem. Jeżeli zbiegnie się to z brakiem kompetencji społecznych, stresem czy negatywną presją rówieśników, wówczas kumulacja niekorzystnych czynników może doprowadzić do pojawienia się zachowań ryzykownych lub zaburzeń psychicznych.

Pytanie, jak dbać o swoje zdrowie psychiczne, to trochę pytanie o to, jak w ogóle o siebie dbać, żeby czuć się dobrze z innymi i z samym sobą. Lekarz pewnie powiedziałby, że warto zaangażować się w wysiłek fizyczny, który nie tylko wpływa na naszą sylwetkę, ale również powoduje wytwarzanie endorfin, obniża napięcie i pomaga zdystansować się do problemów. Dietetyk zaleciłby prawidłową dietę bogatą w witaminy. A psycholog? Myślę, że ważne, by mieć wokół siebie osoby, na które możemy liczyć, by w trudnych momentach móc z nimi porozmawiać. Może okazać się, że nie tylko Ty czujesz się tak przerażająco samotnie, a razem z kimś, komu ufasz, łatwiej będzie przejść przez ten burzliwy okres zmian.

A jeśli czujesz, że sam nie radzisz sobie ze swoimi problemami, zalewają Cię emocje, których nie rozumiesz, sytuacja, w której się znalazłeś przerasta Cię, warto udać się po pomoc do specjalisty. Psycholog, psychoterapeuta lub pedagog na pewno Cię wysłucha i wesprze.

Czasem rozmowa wystarczy, żeby spojrzeć na zaistniałą sytuację trochę inaczej, zrozumieć, co właściwie się dzieje i dlaczego akurat „to" jest dla mnie problemem, z którym sobie nie radzę. ■

Broszura DBAJ O ZDROWIE
została opracowana w ramach projektu:

Promocja zdrowia psychicznego, zapobieganie zaburzeniom psychicznym oraz kształtowanie umiejętności psychospołecznych wśród młodzieży szkół ponadgimnazjalnych z Powiatu Poznańskiego poprzez organizację cyklu warsztatów psychologicznych.

POWIAT POZNAŃSKI

FINANSOWANE ZE ŚRODKÓW POWIATU POZNAŃSKIEGO

www.powiat.poznan.pl