

APTECZKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Co robić kiedy
nadciągają
ciemne chmury?



Bardzo ważnym elementem dbania o własne zdrowie fizyczne jest umiejętność i wiedza dotycząca reagowania w sytuacjach jego zagrożenia. Warto uczyć się tego jak monitorować swój stan zdrowia, rozpoznawać sygnały ostrzegawcze, ale też działać w sytuacjach trudnych. Czasem wystarczy zaopatrzenie skaleczenia, przyjęcie środka przeciwbólowego lub oszczędzanie nadwyreżowanej części ciała. Niekiedy koniecznością jest wizyta u lekarza, a nawet pobyt w szpitalu. Warto też wiedzieć jak reagować wtedy, kiedy czujemy, że nasze zdrowie psychiczne ulega zmianie.

CO ROBIĆ GDY CZUJESZ SIĘ GORZEJ?

ZATRZYMAJ SIĘ I ZASTANÓW NAD TYM, CO SIĘ Z TOBĄ DZIEJE

Bardzo ważnym elementem dbania o zdrowie psychiczne jest wczesne rozpoznanie objawów. Czujesz, że jesteś smutna/y, zmęczona/y, rozdrażniona/y? Trudno Ci znaleźć konkretny powód pogorszenia samopoczucia? Może jest coś innego, co Cię niepokoi?



ZADBAJ O SIEBIE

Nie bez powodu niezwykle ważne w zapobieganiu chorobom ciała jest dbanie o jego kondycję. Podobnie jest z kondycją naszej psychiki. Słyszałaś/eś kiedyś powiedzenie „W zdrowym ciele zdrowy duch”? Jest w nim niemałe ziarno prawdy. Postaraj się wysypiać, znaleźć czas na odpoczynek i relacje, dostarczaj sobie zdrowych przyjemności, takich jak aktywność fizyczna czy przebywanie wśród natury. Nie zapominaj, że jesteś ważna/y, a Twoje życie się liczy, nawet jeśli czasem masz wątpliwości.



POROZMAWIAJ O TYM Z KIMŚ DOROSŁYM

Na pewno kiedy czujesz, że od dłuższego czasu boli Cię brzuch, prosisz rodzica/opiekuna żeby ocenił sytuację i udał się z Tobą do lekarza. Chociaż objawy kryzysu psychicznego trudniej opisać i rozpoznać, nie bagatelizuj ich. Mów do skutku, szukaj dorosłego, który Cię wysłucha.



JEŚLI INNI SUGERUJĄ CI WIZYTĘ U LEKARZA, PSYCHOLOGA LUB W SZPITALU, NIE ODMAWIAJ

Czy chodził(a)byś ze złamaną nogą, czekając aż 'samo przejdzie'? Trudności psychicznych nie da się 'rozchodzić' i czasem wymagają one pomocy profesjonalisty.



S.O.S.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

Jeśli czujesz, że nagle Twoje samopoczucie psychiczne się pogorszyło, zaczynasz wątpić w sens życia lub tracisz nad sobą kontrolę? Zastosuj działania znane Ci zapewne z pierwszej pomocy przedmedycznej. Służą one przeżyciu i zapobieganiu pogłębianiu się urazów. Zapewnij sobie bezpieczeństwo, szukaj bliskości innych, powiedz im wprost co się dzieje. W przypadku braku wspierającego dorosłego zadzwoń na jeden z dostępnych telefonów interwencyjnych:

112 – Telefon w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia
116 111 – Bezpłatny Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
Bezpłatny, całodobowy, 7 dni w tygodniu



Ty decydujesz
jak reagujesz



INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie



MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego

APTECZKA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Co robić kiedy
nadciągają
ciemne chmury?



JAK WSPIERAĆ BLISKĄ OSOBĘ W KRYZYSIE?

NIE OCENIAJ, PRZEMYŚL CO CHCESZ POWIEDZIEĆ

Możliwość bycia wysłuchanym jest bardzo ważna dla osoby w kryzysie. Chociaż dzielenie się własnym doświadczeniem bywa cenne, często rady, które chcemy dać innym nie pomagają. Mniej mów, więcej słuchaj. Nie wszystkie problemy da się rozwiązać od razu.



BĄDŹ OBECNY I UWAŻNY

Towarzyszenie osobie w trudnej sytuacji polega przede wszystkim na obecności. Zapewnij o gotowości do wsparcia, nie unikaj spotkań i rozmów.

ZACHĘCAJ DO SZUKANIA POMOCY

Zaoferuj kontakt z osobą czy instytucją, która udzieli bliskiemu wsparcia

ZADBAJ O SIEBIE

Kiedy towarzyszymy komuś w kryzysie, łatwo zapominamy o własnym samopoczuciu. Zapewnij sobie czas i przestrzeń na zajęcia się swoimi sprawami.

JAK ROZMAWIAĆ Z OSOBĄ W KRYZYSIE PSYCHICZNYM

POMOCNE MATERIAŁY:

- Gromnicka D. *Depresja. Jak pomóc sobie i bliskim*. Wydawnictwo Edgard.
- Bondyra A., Dubiel D. *Jak pomóc osobie z depresją. Porady psychiatry i opiekuna*. Wydawnictwo Medyk
- De Barbaro B., Ostoja-Zawadzka K., Cechnicki A. *Możesz pomóc. Poradnik dla rodzin pacjentów chorych na schizofrenię i zaburzenia schizotypowe*. Kraków: WUJ.
- *Jak rozmawiać z chorymi na depresję?* Materiały Forum Przeciw Depresji: <https://forumprzeciwdepresji.pl/moj-bliski-ma-depresje>
- Morawska A. *Twarze Depresji*, Wydawnictwo Znak.
- Buijsen H. *Depresja. Poradnik dla przyjaciół i rodziny*. Wydawnictwo WAM.
- *Depresja. Jak wspierać osobę chorą?* <https://www.youtube.com/watch?v=-91co7ULBcl>
- *Jak radzić sobie z depresją? Jak radzić sobie z emocjami?* Rozmowa z B. de Barbaro: <https://www.youtube.com/watch?v=IPfBgqvl4ag>



Ty decydujesz
jak reagujesz



INSTYTUCJA WOJEWÓDZTWA MAŁOPOLSKIEGO

Szpital Kliniczny
im. dr. J. Babińskiego
SPZOZ w Krakowie



MAŁOPOLSKA
DBA O ZDROWIE

Program realizowany jest ze środków
finansowych Województwa Małopolskiego