



Dbam o siebie

Jak zadbać o zdrowie psychiczne na
co dzień?



Zdrowie psychiczne zaczyna się od codzienności

Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne. Wpływa na to, jak myślimy, uczymy się, budujemy relacje i radzimy sobie z codziennymi wyzwaniami.

Każdy z nas miewa lepsze i gorsze dni. Odczuwanie stresu, smutku, złości czy strachu jest naturalną częścią życia. Dbanie o zdrowie psychiczne polega między innymi na rozpoznawaniu swoich emocji, rozumieniu własnych potrzeb i szukaniu sposobów, które pomagają odzyskać równowagę.

Dbanie o siebie zaczyna się od małych, codziennych działań: odpowiedniej ilości snu, odpoczynku, aktywności fizycznej, rozmowy z bliską osobą czy znalezienia czasu na to, co sprawia nam przyjemność. To właśnie z takich nawyków buduje się odporność psychiczna.



W tym informatorze znajdziesz praktyczne wskazówki, które pomogą Ci lepiej zrozumieć siebie oraz zadbać o swój dobrostan każdego dnia.

Czym jest zdrowie psychiczne?

- umiejętność rozpoznawania i wyrażania emocji,
- radzenie sobie z codziennym stresem i trudnościami,
- budowanie dobrych relacji z innymi,
- troska o własne potrzeby i równowagę,
- gotowość do szukania pomocy, gdy jest potrzebna.

Zapamiętaj!

Dbanie o zdrowie psychiczne nie oznacza, że nigdy nie będziesz przeżywać trudnych emocji. Oznacza, że uczysz się je rozumieć i stopniowo rozwijasz sposoby radzenia sobie z nimi.

Czy wiesz, że?

Okres dorastania to czas intensywnego rozwoju mózgu. To właśnie wtedy kształtują się umiejętności związane z podejmowaniem decyzji, regulacją emocji, budowaniem relacji i radzeniem sobie ze stresem. Dlatego dbanie o zdrowie psychiczne w tym wieku ma szczególne znaczenie.



Zastanów się...

1

Co pomaga Ci odzyskać spokój po trudnym dniu?

.....

.....

2

Kiedy ostatnio zrobiłeś(-aś) coś tylko dla siebie?

.....

.....

3

Z kim możesz porozmawiać, gdy czujesz się gorzej?

.....

.....

Dobrostan psychiczny – co to właściwie znaczy?

Dobrostan psychiczny to umiejętność dbania o siebie i swoje potrzeby, budowania wspierających relacji oraz radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami. To również świadomość, że każdy ma prawo do gorszych dni i że prośenie o pomoc jest czymś naturalnym.

Na nasze samopoczucie wpływa wiele czynników. Niektórych nie możemy zmienić, ale wiele codziennych wyborów ma realny wpływ na to, jak się czujemy.

Pięć filarów dobrostanu psychicznego

1



Dbaj o relacje

2



Bądź aktywny(-a)

3



Zatrzymaj się i zauważ

4



Ucz się nowych rzeczy

5



Rób coś dla innych



1. Dbaj o relacje

Bliscy ludzie są jednym z najważniejszych źródeł wsparcia. Rozmowa, wspólnie spędzony czas czy zwykłe zainteresowanie drugą osobą mogą poprawić samopoczucie i pomóc poradzić sobie z trudnościami.



2. Bądź aktywny(-a)

Aktywność fizyczna pomaga nie tylko dbać o ciało, ale również poprawia nastrój, zmniejsza napięcie i dodaje energii.



3. Zatrzymaj się i zauważ

W codziennym pośpiechu łatwo przeoczyć to, co dzieje się wokół nas i w nas samych. Warto od czasu do czasu zwolnić, zwrócić uwagę na swoje emocje, potrzeby i otoczenie. Może to być chwila ciszy, obserwowanie przyrody, świadomy oddech czy zastanowienie się nad tym, co dziś sprawiło Ci radość.



4. Ucz się nowych rzeczy

Rozwijanie nowych umiejętności buduje pewność siebie i daje satysfakcję. Nie musi to być coś związanego ze szkołą. Możesz nauczyć się nowego przepisu, kilku słów w obcym języku, gry na instrumencie czy obsługi programu graficznego. Każda nowa umiejętność pokazuje, że potrafimy się rozwijać.



5. Rób coś dla innych

Pomaganie nie musi oznaczać wielkich gestów. Czasami wystarczy uśmiech, miłe słowo, pomoc w nauce czy zapytanie: „Jak się dziś czujesz?”. Okazywanie życzliwości wzmacnia relacje i sprawia, że zarówno osoba pomagająca, jak i ta, która otrzymuje wsparcie, mogą poczuć się lepiej.

Wyzwanie na ten tydzień

Każdego dnia wybierz jeden z pięciu kroków i spróbuj wprowadzić go do swojej codzienności.

- ☐ Zadzwoń do bliskiej osoby.
- ☐ Pójdę na spacer lub wybiorę inną aktywność.
- ☐ Znajdę kilka minut na chwilę uważności.
- ☐ Nauczę się czegoś nowego.
- ☐ Zrobię coś dobrego dla drugiej osoby.

Emocje są ważną informacją

Każdego dnia przeżywamy wiele różnych emocji: radość, ekscytację, złość, smutek, lęk, wstyd czy zaskoczenie. Wszystkie są naturalne i pełnią ważną funkcję. Informują nas o tym, co dzieje się w naszym życiu i czego w danym momencie potrzebujemy.

Niektóre emocje są przyjemne, inne trudniejsze do przeżywania. Nie oznacza to jednak, że istnieją emocje „dobre” i „złe”. Każda z nich może być dla nas ważnym sygnałem.

Radość

pokazuje, co sprawia nam satysfakcję

Strach

pomaga zauważyć zagrożenie

Złość

może informować, że ktoś przekroczył nasze granice

Smutek

często pojawia się po stracie i pomaga przeżyć trudne doświadczenia

Jak lepiej rozumieć swoje emocje?

Pomocne mogą być trzy proste pytania:

1. Co teraz czuję?
2. Co mogło wywołać tę emocję?
3. Czego w tej chwili potrzebuję?

Jak zadbać o siebie, gdy masz trudniejszy dzień?

Każdy ma dni, w których czuje się gorzej. Czasem jesteśmy zmęczeni, zestresowani lub przytłoczeni obowiązkami. To naturalne. W takich momentach warto zatrzymać się na chwilę i zastanowić, co może pomóc nam odzyskać równowagę.

Nie istnieje jeden sposób, który działa na wszystkich. Warto poznać różne możliwości i znaleźć te, które najlepiej sprawdzają się właśnie u Ciebie.

Mój plan na trudniejszy dzień

- ✓ porozmawiać z kimś, komu ufasz,
- ✓ wyjść na spacer lub wykonać inną aktywność fizyczną,
- ✓ posłuchać muzyki,
- ✓ zrobić kilka spokojnych, głębokich oddechów,
- ✓ ograniczyć czas spędzony przed ekranem,
- ✓ poświęcić chwilę na swoje hobby,
- ✓ zadbać o sen i odpoczynek.

Pamiętaj: nie chodzi o to, aby zrobić wszystko. Czasem wystarczy jeden mały krok, aby poczuć się choć trochę lepiej.

ĆWICZENIE

Moja skrzynka dobrego samopoczucia

Zapisz trzy rzeczy, które pomagają Ci poczuć się lepiej, gdy masz gorszy dzień.

1

.....

2

.....

3

.....

Wróć do tej listy następnym razem, gdy będziesz potrzebować wsparcia.

Pamiętaj: nie musisz radzić sobie ze wszystkim sam(-a)

Każdy z nas doświadcza momentów, w których potrzebuje wsparcia. Rozmowa z kimś zaufanym może pomóc spojrzeć na sytuację z innej perspektywy, uporządkować myśli lub po prostu poczuć, że nie jest się samemu.

Prośenie o pomoc nie jest oznaką słabości. To wyraz troski o siebie i pierwszy krok do znalezienia rozwiązania.

Kiedy warto poszukać wsparcia?

Nie musisz czekać, aż problem stanie się bardzo poważny. Warto porozmawiać z kimś zaufanym, gdy przez dłuższy czas:

- odczuwasz silny stres, smutek lub lęk,
- nic nie sprawia Ci radości,
- czujesz się przytłoczony(-a) problemami,
- masz trudność z codziennymi obowiązkami,
- wycofujesz się z kontaktów z innymi,
- trudno Ci samodzielnie znaleźć rozwiązanie.

Gdzie możesz znaleźć wsparcie?

rodzic lub opiekun

zaufany członek rodziny

wychowawca

nauczyciel

pedagog lub psycholog szkolny

psycholog, psychoterapeuta lub psychiatra

W sytuacji kryzysowej — bezpłatne wsparcie:

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 111

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12

Numer alarmowy — jeśli życie lub zdrowie jest zagrożone

112



Nie musisz mieć gotowego rozwiązania. Czasami najważniejszym krokiem jest powiedzenie komuś: „Potrzebuję porozmawiać”.



Półtorej Minuty dla Zdrowia Psychicznego

RÓWIEŚNICZE SIECI WSPARCIA

Sfinansowano ze środków Ministerstwa Edukacji Narodowej
w ramach Narodowego Programu Zdrowia.



Ministerstwo
Edukacji Narodowej



**półtorej
minuty**

Autorka: Krystyna Piątkowska