ZMIERZ SIĘ ZE SWOIMI MYŚLAMI

PRZERWIJ MILCZENIE

BREAKING TABOOS about MENTAL HEALTH

Dofinansowane przez Unię Europejską

HEJ, JAK SIĘ DZIŚ CZUJESZ?

0 1 2 3 4 5

0 – Zrelaksowany: mięśnie są rozluźnione. Oddycham powoli i właściwie nie zauważam bicia serca. Mogę się skoncentrować i cieszyć tym, co robię.

1 – Trochę nerwowo: motyle w brzuchu.

2 – Naprawdę zdenerwowany: Straciłem motyle w brzuchu. W mojej głowie kłębią się myśli o rzeczach, które mogą pójść w złym kierunku.

3 – Zaniepokojony: Jest mi trochę niedobrze, mój oddech staje się szybszy. Czasami bawię się włosami i obgryzam paznokcie.

4 – Bardzo zaniepokojony: mój oddech staje się szybszy, a serce bije mocniej. Nie mogę usiedzieć w miejscu i wiercę się.

5 – Załamany: Serce wali mi w piersi, oddycham bardzo szybko i mam wrażenie, że nie mogę złapać tchu. Czasami płaczę i wpadam w złość.

JA I MOJE ZDROWIE PSYCHICZNE

Czy jesteś świadomy swojego samopoczucia? Czy uważasz, że problemy ze zdrowiem psychicznym są powszechnym problemem w Twoim wieku? Przekonajmy się razem!

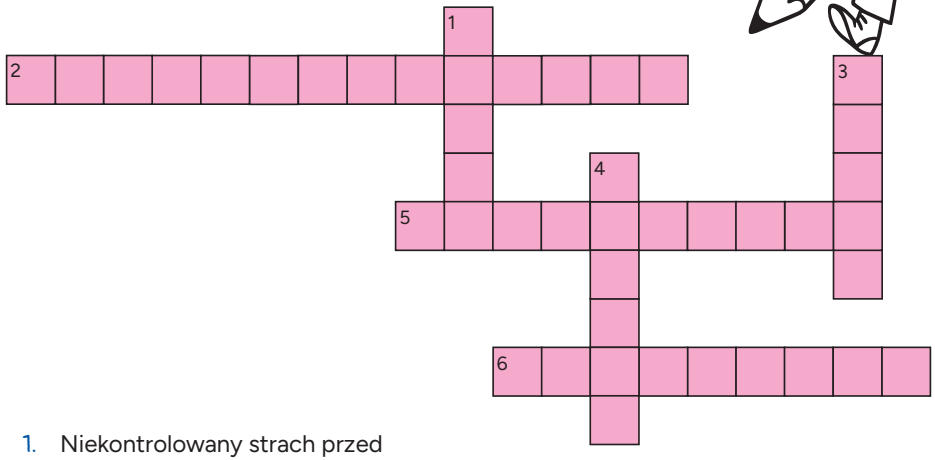
1. Dla mnie zdrowie psychiczne jest ...
   - **A.** trochę jak zdrowie fizyczne, ale w naszym umyśle.
   - **B.** zależne od środowiska, czynników biologicznych i statusu społeczno-ekonomicznego.
   - **C.** przyczyną naszego ogólnego samopoczucia.

2. Bardziej dbam o swoje zdrowie fizyczne niż psychiczne.
   - **A.** Tak, zdrowe ciało to podstawa.
   - **B.** Nie, przede wszystkim cenię swoje zdrowie psychiczne.
   - **C.** Traktuję je na równi.

3. Na ile komfortowo czuję się, rozmawiając o swoim zdrowiu psychicznym z przyjaciółmi i/lub krewnymi?
   - **A.** Regularnie o nim rozmawiam.
   - **B.** Kiedy ludzie o to pytają, odpowiadam.
   - **C.** Wolę tego nie robić, to sprawa prywatna.

4. Czy kiedykolwiek zmagałeś się z zaburzeniami zdrowia psychicznego?
   - **A.** Nie jestem do końca pewien, co to jest.
   - **B.** Tak, zdarzyło się.
   - **C.** Nie lub nie wydaje mi się.

KRZYŻÓWKA DOTYCZĄCA ZDROWIA PSYCHICZNEGO



1. Niekontrolowany strach przed pewnymi przedmiotami lub istotami, które nie stanowią realnego zagrożenia.
2. Zaburzenie psychiczne charakteryzujące się naprzemiennymi okresami szczególnie wysokiego nastroju z okresami depresji.
3. Zestaw reakcji, które występują, gdy osoba jest poddawana presji.
4. Nagłe, gwałtowne i intensywne uczucie zmartwienia lub strachu.
5. Nieprawidłowość w funkcjonowaniu umysłu danej osoby.
6. Profesjonalista, który wspiera pacjentów z trudnościami psychologicznymi.

1. Fobia / 2. Dwubiegunowość / 3. Stres / 4. Kryzys / 5. Zaburzenie / 6. Psycholog

CZYM SĄ STEREOTYPY?

Stereotypy to uproszczone wyobrażenia lub przekonania na temat grup ludzi, które mogą nie być prawdziwe. Mogą opierać się na takich kwestiach jak wygląd lub pochodzenie danej osoby. Stereotypy nie są sprawiedliwe i mogą prowadzić do nieporozumień.
Ważne jest, aby je kwestionować, zwłaszcza jeśli chodzi o kwestie takie jak zdrowie psychiczne, aby upewnić się, że wszyscy są traktowani z życzliwością i zrozumieniem.

Sprawdźmy kilka z nich razem!

„JEŚLI KTOŚ MA ATAK PANIKI, TO DLATEGO, ŻE NIE JEST WYSTARCZAJĄCO SILNY".

Rzeczywistość: Każdy może doświadczyć ataku paniki i nie jest to oznaką słabości.

„JEŚLI MASZ DEPRESJĘ, TO DLATEGO, ŻE NIE STARASZ SIĘ BYĆ WYSTARCZAJĄCO SZCZĘŚLIWY".

Rzeczywistość: Depresja nie polega na tym, że się nie starasz; składa się na nią wiele czynników i dobrze jest poprosić wówczas o pomoc.

„TYLKO "SZALENI" LUB „NIESTABILNI" LUDZIE CHODZĄ NA TERAPIĘ".

Rzeczywistość: Chodzenie na terapię jest jak posiadanie osobistego przewodnika po rozwoju, odkrywaniu siebie i radzeniu sobie z życiowymi wyzwaniami. Terapia nie jest przeznaczona tylko dla określonych typów ludzi; każdy może uznać ją za pomocną.

„TYLKO DZIEWCZYNY ZMAGAJĄ SIĘ Z ZABURZENIAMI ODŻYWIANIA".

Rzeczywistość: Zaburzenia odżywiania mogą dotknąć każdego, niezależnie od płci, i ważne jest, aby być świadomym ich oznak.

„LĘK SPOŁECZNY TO TYLKO NIEŚMIAŁOŚĆ; LUDZIE POWINNI SIĘ Z TYM POGODZIĆ".

Rzeczywistość: Lęk społeczny wiąże się z silnym niepokojem przed oceną i interakcjami - nie jest to kwestia bycia nieśmiałym.

„OSOBY Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI NIE MOGĄ BYĆ PRODUKTYWNE I NIE WNOSZĄ NICZEGO DO SPOŁECZEŃSTWA".

Rzeczywistość: W rzeczywistości wiele osób z zaburzeniami psychicznymi prowadzi wspaniałe życie, ma pracę wpływa pozytywnie na swoje otoczenie. Trudności związane ze zdrowiem psychicznym nie oznaczają, że nie możesz osiągnąć wielkich celów i być wartościową częścią świata. Każdy jest w stanie czerpać z życia to, co najlepsze.

CZYM JEST SAMOOKALECZENIE?

Samookaleczenie odnosi się do celowego, bezpośredniego zranienia własnego ciała bez zamiaru zadania sobie śmierci. Często jest to sposób na radzenie sobie z bólem emocjonalnym, stresem lub innymi przytłaczającymi uczuciami. Powszechne metody samookaleczania obejmują cięcie, przypalanie, gryzienie, uderzanie lub inne formy celowych obrażeń.

DLACZEGO CZŁOWIEK DOKONUJE SAMOOKALECZEŃ?

Samookaleczenia mogą być związane z różnymi czynnikami, a dana osoba angażuje się w takie zachowania z różnych powodów. Ważne jest, aby pamiętać, że samookaleczenie jest często próbą radzenia sobie z problemem, a nie jego rozwiązaniem. Typowe powody, dla których ktoś może się samookaleczać, obejmują:

- ból emocjonalny
- zmaganie z traumą
- samokaranie

JAK MOGĘ ROZPOZNAĆ, ŻE KTOŚ PRAWDOPODOBNIE DOKONUJE SAMOOKALECZENIA?

Ważne jest, aby pamiętać, że samookaleczenie jest poważną i złożoną kwestią, i ważne jest, aby zachęcić w takim przypadku do szukania profesjonalnej pomocy. Objawy samookaleczenia mogą być różne i nie zawsze łatwo je rozpoznać. Jednak niektóre typowe objawy to:

- niewyjaśnione skaleczenia lub siniaki
- częsta izolacja
- niestabilność emocjonalna

PYTANIE

Jak radzisz sobie ze swoimi emocjami? Co pomaga ci najbardziej, gdy czujesz się przygnębiony?

CZYM JEST DEPRESJA?

Depresja to coś więcej niż tylko uczucie smutku; to wszechobecny i uporczywy stan emocjonalny, który wpływa na codzienne życie. Obejmuje głębokie poczucie rozpaczy, beznadziei i braku zainteresowania lub przyjemności z czynności, które kiedyś sprawiały ci radość. Depresja może wpływać na myśli, emocje i samopoczucie fizyczne.

CO TO JEST EPIZOD DEPRESYJNY?

Epizod depresyjny to intensywny i długotrwały okres charakteryzujący się przytłaczającym smutkiem, letargiem i obniżonym poczuciem własnej wartości. Wykracza on poza typowe wahania nastroju, wpływając na codzienne funkcjonowanie. Objawy obejmują zaburzenia snu, zmiany apetytu, trudności z koncentracją i ciągłe zmęczenie. Czasami depresja jest trudna do rozpoznania, a jej objawy nie są tak łatwo widoczne.

JAK ROZPOZNAĆ DEPRESJĘ?

Możesz mieć depresję, jeśli...
... czujesz się bardzo smutny, beznadziejny lub zmartwiony.
.... masz niski poziom energii lub odczuwasz zmęczenie.
... nie cieszą Cię rzeczy, które wcześniej sprawiały Ci radość.
... odczuwasz ciągłe zmęczenie i masz trudności ze skupieniem uwagi.

CZYM JEST LĘK?

Lęk to normalna emocja, którą odczuwa każdy z nas. To niespokojne, niepokojące uczucie, które pojawia się w pewnych sytuacjach. Może powodować dyskomfort, prowadzić do nadmiernego myślenia i powodować objawy fizyczne, takie jak pocenie się lub przyspieszone bicie serca. Lęk jest sposobem, w jaki organizm reaguje na stres lub zagrożenie.

Czasami lęk wiąże się ze strachem przed osądem lub ciągłym martwieniem się o przyszłość. Przypomina to trochę reakcję organizmu "walcz lub uciekaj", nawet w niezagrażających sytuacjach.

CO TO JEST ATAK PANIKI?

Atak paniki to nagły i intensywny przypływ strachu z objawami fizycznymi, takimi jak szybkie bicie serca lub duszność. Zwykle trwa kilka minut i nie jest fizycznie szkodliwy.

JAK ROZPOZNAĆ ATAK PANIKI?

Atak paniki może wystąpić, jeśli...
... ni stąd ni zowąd odczuwasz niepokój i strach.
... Twoje serce zaczyna bić szybciej.
... masz krótki oddech i zawroty głowy.

PYTANIE

Jak radzisz sobie w stresujących sytuacjach? Czy masz metodę na zmniejszenie stresu?

CZYM JEST TRAUMA?

Trauma to silny, trwały uraz psychiczny spowodowany intensywnymi doświadczeniami i dramatycznymi wydarzeniami.

Rodzaje traum:

- trauma wojenna
- trauma z dzieciństwa
- trauma po wypadku, napaść, gwałt
- przemoc domowa, przemoc rówieśnicza
- śmierć bliskiej osoby, rozwód
- trauma po katastrofie lub klęsce żywiołowej

JAK SĄ OZNAKI TRAUMY?

- tzw. flashbacki, czyli „ponowne przeżywanie" dramatycznych wydarzeń, które wywołały uraz psychiczny
- ataki paniki
- koszmary nocne i wynikająca z nich bezsenność
- obniżony nastrój, płacz
- unikanie sytuacji, które przypominają o stresorach
- myśli samobójcze

PYTANIE

Czy doświadczyłeś jakichś dramatycznych wydarzeń?
Czy obserwujesz u siebie objawy w samopoczuciu i zdrowiu takie jak opisane powyżej? Jak sobie z tym radzisz? Czy masz dobry nawyk, przyzwyczajenie które Ci pomaga?

CZYM SĄ ZABURZENIA ODŻYWIANIA?

O zaburzeniach odżywiania mówimy wtedy, gdy dotyczą one problemów danej osoby z jedzeniem, wagą, wyglądem fizycznym lub aktywnością fizyczną. Zaburzenia odżywiania nie są napadami złości związanymi z dietą. Są chorobą i należy je traktować poważnie. Mają one wpływ na zdrowie i mogą prowadzić do:

- cierpienia psychicznego
- dysfunkcji codziennego życia
- śmierci

RODZAJE ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

- anoreksja; celowa utrata wagi poprzez ekstremalne zachowania
- bulimia; utrata kontroli poprzez chęć jedzenia dużo i szybko, ale kompensowana ekstremalnymi zachowaniami w celu przeciwdziałania przybieraniu na wadze
- uporczywe objadanie się; utrata kontroli poprzez chęć jedzenia dużo i szybko bez kompensacji w postaci aktywności mających na celu utratę wagi

PYTANIE

Jak się ostatnio czułeś, myśląc o swoim wyglądzie fizycznym? Czy zmieniłeś coś w swojej diecie?

CHCĘ POMÓC

Widząc przyjaciela lub krewnego zmagającego się z zaburzeniami zdrowia psychicznego, normalne jest doświadczanie różnych emocji i poczucie zagubienia.

Pamiętaj, że nie jesteś terapeutą, ale oto kilka wskazówek, jakie zachowania możesz przyjąć:

★ Nie składaj obietnic, których nie możesz dotrzymać, ponieważ ktoś może wówczas odnieść wrażenie, że został porzucony lub nie jest wart uwagi.

★ Jeśli dana osoba może być w niebezpieczeństwie, nie utrzymuj tego w tajemnicy, nawet jeśli o to prosi: jej bezpieczeństwo jest najważniejsze.

★ Aktywnie słuchaj, nie przerywaj swoimi osobistymi historiami lub punktem widzenia.

★ Unikaj debat i osobistych osądów na temat zaburzeń danej osoby: ten człowiek potrzebuje wsparcia, a nie morałów.

★ Zachęcaj do skorzystania z profesjonalnej pomocy: zasugeruj przyjacielowi, by zwrócił się o pomoc do specjalisty ds. zdrowia psychicznego, np. terapeuty lub doradcy.

★ Szanuj jego prywatność: zrozum, że Twój znajomy może nie być gotowy do dzielenia się wszystkimi szczegółami swoich problemów. Szanuj jego granice.

★ Pozostań w kontakcie i bądź cierpliwy: oferuj stałe wsparcie, regularnie odwiedzając swojego przyjaciela.

METODY SAMOPOMOCY

Czujesz się gorzej niż zwykle?
Napotkałeś trudną sytuację, z którą nie możesz sobie poradzić?
Czy czujesz zmianę nastroju?
Masz trudności z koncentracją, a nawet z wykonywaniem czynności, które zwykle sprawiają Ci przyjemność?
Nie jesteś sam, istnieją sposoby na powrót do wewnętrznej równowagi.

★ Z pewnością masz zainteresowania. Hobby, ulubione zajęcia pozwalają oderwać myśli od problemów. Niektórzy psychologowie twierdzą, że dobrym pomysłem jest „ugotowanie zupy", czyli skupienie się na konkretnym zajęciu.

★ Ćwiczenia. Aktywność fizyczna uwalnia tak zwane hormony szczęścia (endorfiny). Bieganie, siłownia, fitness i inne sporty, a nawet spacer mogą wywołać uśmiech na twarzy i przynieść radość.

★ Spotkania z pozytywnymi ludźmi dają dawkę energii, rozmowy odwracają uwagę od smutnych myśli i poprawiają nastrój. Przyjaciele pozwolą Ci wyrazić ból, wyżalić się, dzięki czemu ma on szansę nie przerodzić się w długotrwałe cierpienie.

★ Doskonałą metodą jest biblioterapia. To gałąź arteterapii, polegająca głównie na terapeutycznym wykorzystaniu walorów literatury, pozwalająca uzyskać wsparcie psychologiczne, zredukować stres i poczucie osamotnienia czy wykluczenia.

★ Nigdy, przenigdy nie bój się ani nie wstydź skontaktować ze specjalistą, psychologiem, psychiatrą lub psychoterapeutą! Oni są w stanie pomóc Ci zrozumieć, jak stawić czoła problemowi i jak sobie z nim poradzić.

Nie zapomnij zadbać o siebie!
Pomaganie komuś innemu jest godne pochwały, ale może wpłynąć na twoje własne zdrowie psychiczne. Jeśli jest to dla ciebie zbyt duże obciążenie, podziel się sprawą z kimś innym, ale nie podawaj imienia i nazwiska tej osoby ani jej osobistych danych.

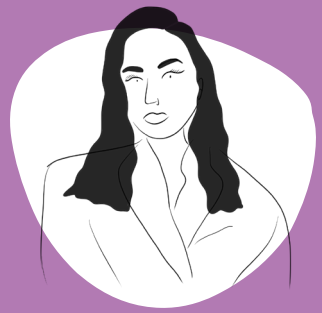
NIE JESTEŚ SAM!

Wielu celebrytów i wiele osób publicznych otwarcie dzieliło się swoimi doświadczeniami związanymi ze zdrowiem psychicznym, aby zmniejszyć stygmatyzację i zwiększyć świadomość w tym zakresie.

Świadectwa te podkreślają, że problemy ze zdrowiem psychicznym mogą dotknąć każdego, niezależnie od sławy czy sukcesu. Dzielenie się osobistymi historiami pomaga przełamać stygmatyzację i zachęca innych do szukania pomocy w razie potrzeby. Ważne jest, aby pamiętać, że zdrowie psychiczne jest powszechnym ludzkim doświadczeniem, a szukanie wsparcia - oznaką siły. Nie wstydź się szukać pomocy!

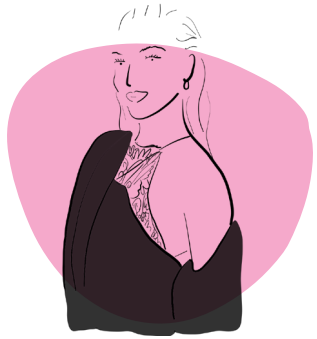
KSIĄŻĘ HARRY

Książę Harry, członek brytyjskiej rodziny królewskiej, opowiedział o swoich zmaganiach ze zdrowiem psychicznym, szczególnie w obliczu żałoby po stracie matki, księżnej Diany. Wraz ze swoim bratem, księciem Williamem i księżną Kate, zainicjował kampanię Heads Together promującą świadomość zdrowia psychicznego.



DEMI LOVATO

Piosenkarka i aktorka Demi Lovato głośno mówiła o swoich zmaganiach z chorobą afektywną dwubiegunową, samookaleczeniami i uzależnieniami. Jest orędowniczką świadomości zdrowia psychicznego i zachęca innych do szukania pomocy.

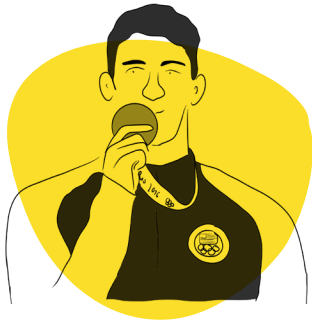


AMANDA SEYFRIED

Aktorka Amanda Seyfried opowiedziała o swoich zmaganiach z zaburzeniami obsesyjno-kompulsywnymi (OCD) i lękiem. Podkreśla znaczenie sięgania po terapię i leki w razie potrzeby.

LADY GAGA

Lady Gaga otworzyła się na temat swoich doświadczeń z zespołem stresu pourazowego wynikającym z napaści na tle seksualnym. Założyła fundację Born This Way, która koncentruje się na kwestiach zdrowia psychicznego wśród młodych ludzi.



MICHAEL PHELPS

Pływak olimpijski Michael Phelps szczerze opowiedział o zmaganiach z depresją i lękiem. Wykorzystał swoją platformę do podnoszenia świadomości na temat kwestii zdrowia psychicznego, szczególnie wśród sportowców.

Ci celebryci podzielili się swoimi historiami, aby przyczynić się do szerszej rozmowy na temat zdrowia psychicznego, zmniejszyć stygmatyzację i zachęcić innych do szukania pomocy w razie potrzeby. Ich otwartość pomaga stworzyć bardziej wyrozumiałe i wspierające środowisko dla osób borykających się z wyzwaniami związanymi ze zdrowiem psychicznym.

GDZIE MOGĘ UZYSKAĆ POMOC?

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: **116 111**
Telefon Zaufania Młodych: **22 484 88 04** (wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego, również dla młodych ludzi w depresji)

GDZIE MOGĘ ZNALEŹĆ KOLEJNE ZASOBY?

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat zdrowia psychicznego i różnych zaburzeń, możesz sprawdzić interaktywne komiksy na naszej stronie internetowej:

breaking-taboos.eu/pl/

Dofinansowane przez Unię Europejską

Projekt "BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH" jest współfinansowany przez program UE ERASMUS+. Jego treść odzwierciedla opinie autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiekolwiek wykorzystanie zawartych w nim informacji.
(Kod projektu: 2022-2-FR02-KA220-YOU-000096722).