Zmierz się ze swoimi myślami: **przerwij milczenie**

Broszura dla nastolatków napisana prostym językiem

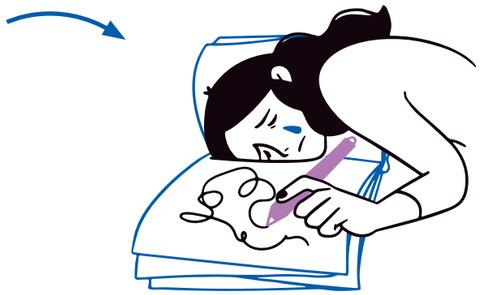
BREAKING TABOOS about MENTAL HEALTH

Dofinansowane przez Unię Europejską

Jak się **czujesz**?

Oto chwile dające szczęście:
• Przeszedłeś przez ważne dla Ciebie szkolenie.
• Przyjaciele wyprawili Ci przyjęcie urodzinowe.
• Poznałeś wspaniałą osobę i masz motyle w brzuchu.

A oto trudniejsze momenty:
• Masz złamane serce.
• Straciłeś ukochaną osobę.
• Nie lubisz chodzić do szkoły.



Czasami jest zbyt wiele do zniesienia:
• Masz ataki lęku przed pójściem do szkoły.
• Nie możesz spać w nocy.
• Chcesz zniknąć.

Zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne jest niezbędne dla dobrego samopoczucia.

Zdrowie psychiczne dotyczy trzech aspektów życia:
• naszych emocji
• naszych kontaktów z ludźmi
• naszych uwarunkowań psychologicznych.

Samopoczucie psychiczne **zmienia się** przez cały czas.
Czasami czujemy się dobrze,
czasami czujemy się przygnębieni.

Nasze **doświadczenia** wpływają na zdrowie psychiczne.
To, jak się czujemy,
zależy od naszego stanu psychicznego
i naszych zasobów w danym momencie.
Ludzie wokół nas mogą pomóc nam poczuć się lepiej.

Niniejszy przewodnik zawiera **informacje** na temat zdrowia psychicznego.
Mówienie o zdrowiu psychicznym jest **ważne**.
Ten przewodnik przełamuje **stereotypy** dotyczące zdrowia psychicznego.

Czym są **stereotypy**?

Stereotypy to **wyobrażenia i przekonania** ludzi na różne tematy, ale **nie są one prawdziwe**.

Opierają się na tym, **jak ktoś wygląda** lub skąd **pochodzi** i jakie ma **przyzwyczajenia**.

Ale w tym rzecz, że: stereotypy **nie są fair**, i mogą **krzywdzić ludzi**.

Bardzo ważne jest **kwestionowanie stereotypów**, aby wszyscy byli traktowani z życzliwością i zrozumieniem, **łącznie z Tobą!**

Teraz porozmawiajmy o jednym z **przykładów stereotypów**.

Czy słyszałeś kiedyś, jak ktoś mówi,

„Tylko szaleńcy chodzą na terapię"?

To **stereotyp, a nie prawda**.

Oto prawda:

Terapia jest dla **każdego**, kto uzna ją za pomocną.
Terapia **nie** jest przeznaczona tylko dla **określonych** osób.
Wizyta u **terapeuty nie oznacza** bycia szalonym.
Możemy iść na terapię, aby dowiedzieć się więcej o sobie, lub **znaleźć wsparcie** w stawianiu czoła życiowym wzlotom i upadkom.

Dlaczego ważne jest, aby rozmawiać o problemach związanych ze zdrowiem psychicznym?

Rozmowa o problemach związanych ze zdrowiem psychicznym pomaga znaleźć odpowiednią pomoc i wsparcie.
Pokazuje, że nie tylko Ty przechodzisz przez trudne chwile i zachęca do proszenia o pomoc.

Dzielenie się swoimi uczuciami pomaga innym lepiej Cię zrozumieć i wspierać.
Zabranie głosu może pomóc w uzyskaniu odpowiedniego leczenia i wsparcia, którego potrzebujesz, aby poczuć się lepiej.

O czym **tutaj mówimy**?

Czym jest **lęk**?

Lęk to **normalna** emocja, którą **odczuwa każdy z nas**.
Lęk to niełatwe uczucie,
które pojawia się w niektórych sytuacjach.

Może sprawiać
- że czujesz się spięty,
- myślisz za dużo,
- a nawet powoduje pocenie się ciała
- lub szybsze bicie serca.

Lęk to sposób, w jaki **organizm reaguje na stres** lub gdy czujesz się **zagrożony**.

Czasami,
jest to spowodowane strachem przed oceną ze strony innych lub martwieniem o to, co może się wydarzyć.

Twoje ciało przygotowuje się do **walki z niebezpieczeństwem** lub **ucieczki** od niego,
nawet jeśli sytuacja **nie** jest naprawdę **niebezpieczna**.

Czym są **zaburzenia odżywiania**?

Zaburzenia odżywiania dotyczą stosunku danej osoby
- do jedzenia,
- swojej wagi,
- lub wyglądu fizycznego.

Zaburzenia odżywiania są **chorobą**.
Ludzie mogą bardzo cierpieć, a nawet umrzeć.

Istnieją trzy formy zaburzeń odżywiania:
- **anoreksja**
- **bulimia**
- **napadowe objadanie się**.

Możemy **wyleczyć** zaburzenia odżywiania, ale zdrowienie to długa droga.

Czym jest **samookaleczanie**?

Samookaleczanie oznacza celowe wyrządzanie sobie krzywdy, bez chęci doświadczenia śmierci.

Ludzie robią to, aby poradzić sobie z silnymi emocjami, takimi jak
- smutek
- lub stres.

Mogą się
- ciąć, podpalać
- bić.

Samookaleczanie **nie jest jednak dobrym sposobem** na rozwiązywanie problemów.
To tylko próba radzenia sobie z nimi.

Czym jest **depresja**?

Depresja to nie tylko uczucie smutku;
to **trwały stan emocjonalny**.
Depresja **wpływa** na codzienne życie.

Depresja **wywołuje**
- głęboką rozpacz,
- poczucie beznadziei
- utratę zainteresowania
  lub radości z wykonywanych czynności.

Depresja **wpływa na**
- myśli,
- emocje
- zdrowie fizyczne.

Czym jest **trauma**?

Trauma to **głęboki i długotrwały** ból emocjonalny.
Ból ten jest spowodowany **intensywnymi doświadczeniami** i **dramatycznymi wydarzeniami**.
Trauma może być spowodowana różnymi czynnikami, takimi jak
- wojna,
- tragiczne wydarzenie w dzieciństwie,
- napaść seksualna, nękanie fizyczne lub psychiczne.

Często oznacza to występowanie **flashbacków (retrospekcji)**.
Flashbacki sprawiają, że ponownie przeżywasz trudne momenty.

Nie jesteś **sam**!

Wielu celebrytów i wiele osób publicznych otwarcie opowiada o swoich doświadczeniach.

Dzielą się wyzwaniami związanymi ze zdrowiem psychicznym, aby zmniejszyć stygmatyzację i podnieść świadomość.

Historie te pokazują, że **problemy ze zdrowiem psychicznym mogą przytrafić się każdemu**.
Sławnej osobie lub zwyczajnej.

Dzielenie się osobistymi doświadczeniami pomaga zmniejszyć ewentualny wstyd.
Mówi innym, że **można poprosić o pomoc**.

Pamiętaj,
problemy ze zdrowiem psychicznym są powszechne.
Uzyskanie wsparcia jest **absolutnie możliwe**.

Selena Gomez

Selena Gomez jest znaną aktorką i piosenkarką.
Otwarcie mówi o własnych doświadczeniach.
Chce ułatwić ludziom rozmowę o zdrowiu psychicznym **bez poczucia wstydu**.

Selena otwarcie mówiła o radzeniu sobie z lękiem i depresją.

Podzieliła się również informacją, że ma **toczeń**.
Toczeń jest chorobą, która wpływa na jej ciało i umysł.

Chcę **pomóc**

Czasami,
Twoi przyjaciele lub krewni zmagają się z problemami związanymi ze zdrowiem psychicznym.

To normalne, że czujesz się niepewnie.
Nie jesteś profesjonalistą.
Ale nadal możesz im **pomóc**.

Oto kilka wskazówek:

- Nie składaj obietnic, których nie możesz dotrzymać.
- Nie zachowuj tajemnicy, jeśli dana osoba jest w niebezpieczeństwie.

Przykładem zagrożenia jest mówienie o chęci popełnienia samobójstwa.

- Słuchaj aktywnie:
  nie przerywaj rozmówcy swoimi osobistymi historiami.

- Zachęcaj znajomego do szukania pomocy
  u **specjalisty ds. zdrowia psychicznego**.

Profesjonalistą może być terapeuta, psycholog lub psychiatra.

- **Szanuj prywatność**
  Twój znajomy może nie być gotowy do dzielenia się swoimi problemami.
  Twój znajomy może obawiać się mówić o swoich problemach.

Metody **samopomocy**

Czujesz się gorzej niż zwykle?
Przeżyłeś ostatnio coś trudnego?

Czasami sprawy nie układają się jak zwykle.
Ale **nie jesteś sam**.
Możesz skorzystać z kilku wskazówek, aby wrócić do wewnętrznej równowagi.

Na przykład:

Zainteresowania:
Hobby pozwala oderwać myśli od kłopotów.

Spotkania z pozytywnymi ludźmi:
Pozytywni ludzie dodają energii.
Mogą odwrócić uwagę od smutnych myśli i poprawić nastrój.
Przyjaciele pozwolą wyrazić Ci swój ból.

Nigdy nie bój się ani nie wstydź skontaktować ze specjalistą!
Taka wizyta pomoże Ci zrozumieć, jak stawić czoła problemowi i jak sobie z nim poradzić.

GDZIE MOGĘ **ZNALEŹĆ POMOC**?

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży - **116 111**
Telefon Zaufania Młodych - **22 484 88 04**

Gdzie mogę znaleźć ciekawe i pożyteczne zasoby?

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat zaburzeń psychicznych,
możesz sprawdzić naszą **stronę internetową**:

https://breaking-taboos.eu/

Znajdziesz tutaj:

- komiksy interaktywne
- plakaty
- infografiki.

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).