

ZDROWE GLIWICE



Zadbaj
o swój
dobrostan

		PRAWDA	FAŁSZ
1.	Kryzys psychiczny jest oznaką słabości	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.	Zaburzenia psychiczne mogą doprowadzić do samobójstwa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.	Co najmniej jednego epizodu depresyjnego doświadcza co piąta osoba nieletnia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.	Osoby z zaburzeniami psychicznymi nie mogą uczyć się lub pracować zawodowo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.	Zaburzenia psychiczne występują tylko u osób dorosłych	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.	Osoby chore psychicznie są niebezpieczne dla otoczenia	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7.	Wszystkie zaburzenia psychiczne wymagają przyjmowania leków	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8.	W Polsce depresja dotyka około 3 mln osób	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9.	Wystarczy normalnie jeść, aby wyjść z anoreksji	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10.	Szacuje się, że co 4 osoba na świecie zmaga się z problemami psychicznymi, a rocznie samobójstwo popełnia 800 000 osób	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Spis treści

Quiz – ile wiesz o zdrowiu psychicznym?	11
Czym jest zdrowie psychiczne	4
Piramida właściwego zadbania o zdrowie psychiczne	6
Przykładowe techniki dbania o swój dobrostan psychiczny	9
Zdrowie psychiczne dziecka	24
Senior też człowiek	26
Zdrowie psychiczne osób starszych	27
Zdrowie psychiczne osób opiekujących się chorym	30
Wybrane problemy psychiczne:	
Depresja	34
Nerwica	36
Schizofrenia	39
Uzależnienia	42
Zaburzenia odżywiania	47
Gdzie szukać pomocy?	
Podmioty lecznicze	50
Inne podmioty udzielające wsparcia	52
Kolorowanki antystresowe	59

Czym jest zdrowie psychiczne



Zdrowie psychiczne, zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia, jest jednym z podstawowych elementów ogólnego zdrowia. Mówiąc najprościej, zdrowie psychiczne to część naszego zdrowia, która pozwala nam funkcjonować w środowisku społecznym (w szkole, pracy, domu), utrzymywać relacje z innymi i cieszyć się życiem.

Jeśli jesteśmy zdrowi, to potrafimy odczuwać, rozpoznawać i wyrażać emocje. Oznacza to nie tylko brak zaburzeń czy choroby, ale także potencjał psychiczny, który umożliwia zaspokajanie swoich potrzeb, osiągnięcie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia; zwiększa zdolność rozwoju, uczenia się, radzenia sobie ze zmianami i pokonywaniem trudności, a także sprzyja nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym.

Jakie uczucia wywołują w Tobie słowa:

dobrostan psychiczny
zdrowie
poczucie szczęścia



O jakości życia człowieka decyduje to, czy ono mu się podoba. W obecnych czasach niejednokrotnie trudno jest rozmawiać o dobrostanie. Pojawiają się skrajne emocje, niezrozumienie, chęć wycofania się i obawa o przyszłość, zachwiane zostaje poczucie bezpieczeństwa...

Dobrostan to poczucie bezpieczeństwa, zrozumienie świata i ludzi wokół nas oraz umiejętność radzenia sobie w różnych sytuacjach.

Pamiętaj!
Masz wpływ na to, jak kształtujesz swój dobrostan

Każdy z nas może inaczej pojmować swój dobrostan. Idąc za tym, treść podana w tym poradniku to zbiór drogowskazów, dzięki którym chcemy poszerzyć perspektywę ujmowania zdrowia psychicznego i dobrostanu.

Korzystajmy w tym celu z wiedzy, którą każdy może się zainspirować, doświadczyć jej na sobie oraz wybrać dogodną dla siebie formę **(samo)pomocy**.

Tym, co możemy zaproponować na początek jest **zainteresowanie się swoim dobrostanem psychicznym.**

Piramida właściwego zadbania o zdrowie psychiczne



Piramida składa się z pięciu poziomów.

1

Na najniższym poziomie znajduje się **profesjonalne wsparcie i leczenie**. Przy dbaniu o swój dobrostan psychiczny najważniejsze jest skupienie się na leczeniu zaburzeń, które mogą występować.

Pamiętaj, każde zaburzenie można leczyć

2

Następnie mamy poziom **dbania o sen**, odpoczynek oraz stosowanie mechanizmów podnoszących odporność psychiczną.

Zadbaj o swój sen oraz regenerację, jest to istotna część życia – przygotowuje nas do codziennych wyzwań i daje energię do dalszych działań

3

Kolejnym poziomem są **zdrowe relacje z rodziną oraz otoczeniem**. Spójrz na swoje relacje i zadaj sobie pytanie, jak one na Ciebie działają?

Skupienie się na relacjach pozytywnych przyniesie Ci wymierne korzyści

4

Następnym piętrem w piramidzie jest **dbanie o siebie**. Poświęć sobie czasu sprawi, że poczujesz się lepiej sama/sam ze sobą. Zadbaj o ćwiczenia fizyczne, zdrową dietę, pójście do lekarza, nauczenie się czegoś nowego.

Skupienie na sobie zaowocuje lepszym samopoczuciem

5

Wierzchołek piramidy mówi nam o wartościach koncentrujących się **wokół innych osób**; o nadziei, poczuciu humoru czy empatii. Wszystko to kieruje nas na innych, a pomaganie innym, wraz z dystansem do siebie, wzmaga produkcję serotoniny (hormonu szczęścia), która pozwala czerpać więcej radości z życia.

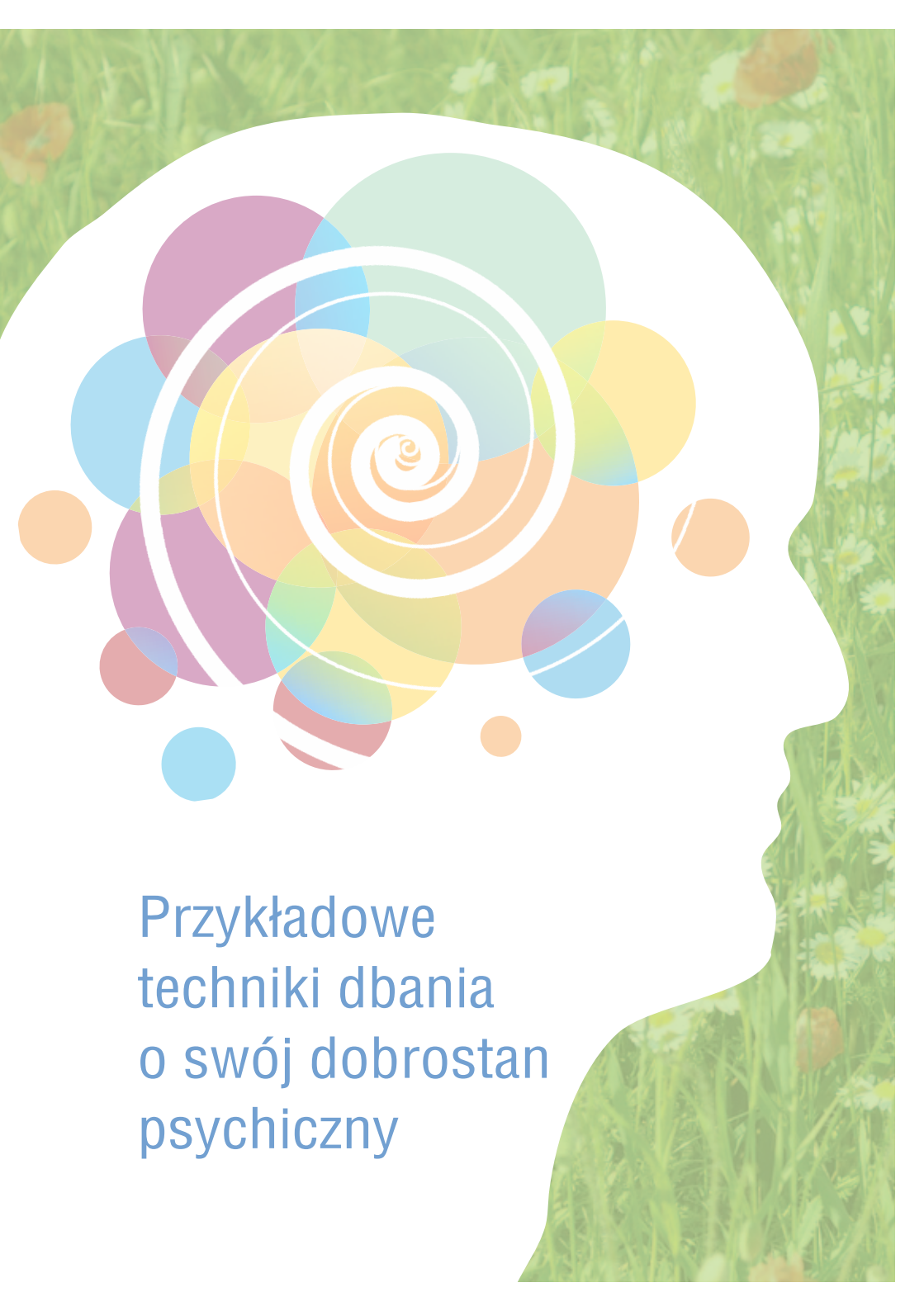
W życiu doświadczamy nie tylko pozytywnych emocji, ale również tych, które z jakiegoś powodu są dla nas trudne.

O nasze zdrowie psychiczne powinniśmy się troszczyć. Z chwilą kiedy doświadczamy jakiegoś dyskomfortu psychicznego, utrzymującego się przez dłuższy czas, powinniśmy szukać pomocy, a niekiedy skorzystać z pomocy lekarza.

Zupełnie tak samo jak w przypadku zdrowia somatycznego.

Jeśli boli nas ząb, to idziemy do dentysty, jeśli podejrzewamy u siebie depresję, zmagamy się z silnym lękiem lub nadużywamy substancji psychoaktywnych – idziemy do psychiatry, psychoterapeuty czy terapeuty uzależnień.

Dyskomfort często jest informacją, że coś się dzieje lub jesteśmy w miejscu, na które nie ma zgody. A zatem nie zawsze trzeba go leczyć. Często jest po prostu dla nas ważną wskazówką, żeby przyjrzeć się sobie, przeanalizować sytuację, w której się znajdujemy.



Przykładowe
techniki dbania
o swój dobrostan
psychiczny

1.

Utrzymuj kontakt z innymi ludźmi

Dobre relacje z innymi ludźmi pozwolą zbudować poczucie przynależności i podnieść poczucie własnej wartości. Znajomości dają możliwość dzielenia się pozytywnymi emocjami, wsparcie i możliwość wspierania innych.

Co możesz zrobić?

- Ustal czas, który poświęcisz rodzinie, na przykład na codzienny, wspólny posiłek.
- Bądź responsywny, czyli pozytywnie reaguj na sukcesy swoich najbliższych w ważnych dla nich obszarach.
- Zorganizuj spotkanie ze znajomymi, których dawno nie widziałaś/nie widziałeś.
- Wyłącz telewizję i media społecznościowe, spotkaj się z rodziną, dziećmi albo przyjaciółmi, by wspólnie coś zrobić, np.: zagrać w grę, porozmawiać albo gdzieś wyjść.
- Zjedz posiłek ze znajomymi z pracy.
- Odwiedź członka rodziny lub przyjaciela, który potrzebuje wsparcia.
- Zostań wolontariuszem – może to być szkoła, schronisko, hospicjum bądź inne instytucje, które potrzebują wolontariuszy.
- Wykorzystaj rozważnie technologię, żeby pozostać w kontakcie z przyjaciółmi i rodziną. Aplikacje takie jak Skype, Whatsapp czy FaceTime są przydatne, gdy mieszkasz daleko od swoich bliskich.

Czego nie robić?

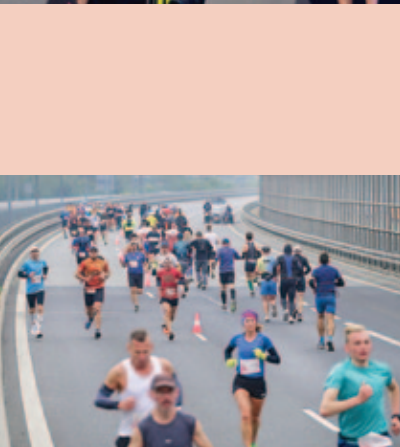
- Nie polegaj na mediach społecznościowych i technologii budując swoje relacje. Wytworzenie nawyku budowania kontaktu poprzez wysyłanie sms-ów czy wiadomości z aplikacji jest łatwe, a to powoduje, że później trudniej nam nawiązać relacje w prawdziwym świecie.



Miasto Gliwice
oferuje wiele
bezpłatnych wydarzeń,
podczas których
możesz spotkać się
z innymi ludźmi



Rodzinny Piknik Seniora
Parkowe lato
Noc Bibliotek, Noc Muzeów
Rodzinna Gra Miejska
Święto Szlaku Zabytków
Techniki Industriada
Obchody Dnia walki z dyskryminacją
osób niepełnosprawnych



Informacje na temat wydarzeń
można znaleźć na stronie miasta:

<https://kultura.gliwice.eu/#event-calendar>



Zostań wolontariuszem!

Wiele organizacji czeka właśnie na Ciebie

Wolontariusze działają w wielu obszarach i współpracują z różnymi ludźmi. Wolontariat można realizować w gliwickich organizacjach pozarządowych i instytucjach miejskich, m.in. takich jak:

- Przedszkola miejskie
- Ośrodek Pomocy Społecznej
- Centrum Pieczy Zastępczej
- Środowiskowy Dom Samopomocy
- Schronisko dla zwierząt
- Fundacja Różyczka
- GTW
- Górnośląska Fundacja Onkologiczna
- Stowarzyszenie „Cała Naprzód”
- Fundacja Stacja 6
- Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych Hospicjum.

Koordinacją wolontariatu zajmuje się:

Centrum 3.0 – Gliwicki Ośrodek Działań Społecznych

ul. Zwycięstwa 1

e-mail: wolontariat@gods.gliwice.pl

tel. 537 037 265



Szczegóły i aktualne oferty można znaleźć na stronie:

<https://gods.gliwice.pl/baza-wolontariatu/>

2.

Naucz się czegoś nowego

Badania dowodzą, że uczenie się nowych umiejętności może poprawiać samopoczucie poprzez zwiększenie pewności siebie i podniesienie samooceny. Pomaga to w budowaniu celu oraz jest pomocne w nawiązywaniu kontaktu z innymi.

Pomimo iż może Ci się wydawać, że nie masz czasu na nauczenie się czegoś nowego, to istnieje wiele sposobów, by zacząć.

Co możesz zrobić?

- Wypróbuj nowych przepisów kulinarnych. Poszukaj informacji na temat zdrowego odżywiania oraz porad kulinarnych.
- Zrealizuj nowe zadanie, dzięki któremu możesz rozwinąć swoje umiejętności.
- Popracuj nad projektem typu „zrób to sam”. Na przykład napraw rower, pomaluj pokój albo spróbuj stworzyć coś od podstaw.
- Rozważ zapisanie się na kurs. Może to być kurs językowy albo dający jakieś inne, nowe umiejętności.
- Wypróbuj nowego hobby, które może być wyzwaniem – nowy sport, fotografia czy prowadzenie bloga.

Czego nie robić?

- Nie poczuwaj się do obowiązkowego uczenia się rzeczy, które Cię nie interesują. Rób to, na co masz ochotę, albo czego chciałabyś/chciałbyś się nauczyć. Rób przede wszystkim to, co sprawia Ci przyjemność.

W Gliwicach realizowanych jest wiele bezpłatnych warsztatów i aktywności

Centrum 3.0 – Gliwicki Ośrodek Działań Społecznych wspiera i rozwija wszelkie aktywności społeczne mieszkańców Gliwic i oferuje m.in.:

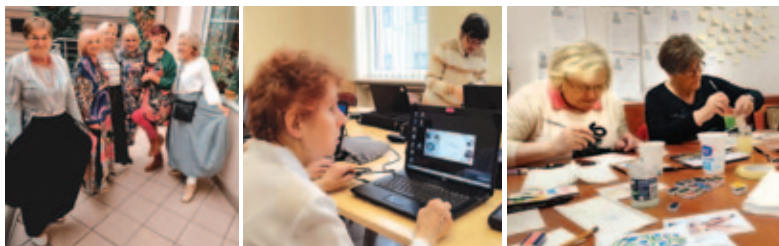
- warsztaty manualne (makrama, rysunek, robienie na drutach, filcowanie i wiele innych)
- warsztaty teatralne
- porady dietetyczne
- pomoc w obsłudze smartfonów i laptopów
- kurs języka włoskiego
- spotkania muzyczne pt. „Opera nie gryzie”
- inne ciekawe prelekcje i wykłady.

Zajęcia odbywają się w Centrum 3.0

- przy ul. Studziennej 6, tel. 506 257 140
- przy ul. Jagiellońskiej 21, tel. 32 238 24 55

Miasto proponuje także bezpłatne akcje z zakresu aktywności fizycznej dla mieszkańców, np. zajęcia tai-chi w Parku Chopina lub bezpłatne akcje zdrowotne, np. Kawiarenkę Zdrowia, Gliwicki Dzień dla Zdrowia.

Środowiskowy Dom Samopomocy w Gliwicach w Sklepiku z marzeniami prowadzi bezpłatne warsztaty plastyczne, m.in.: z cyjanotypii, makramy, transferu anastatycznego, grafiki, linorytu, malarstwa, druku roślinami, mozaiki.



3. Zadbaj o swoje ciało

Codzienny pośpiech, nowe zadania w pracy, nieodebrany telefon, kolejny mail do napisania, do skończenia kilka prac domowych...

Mamy wiele na głowie, co powoduje, że czasem zapominamy o naszym ciele. W zdrowym ciele, zdrowy duch – w tym ludowym przysłowiu jest wiele prawdy.

Dbanie o swoje ciało zapewni Ci więcej energii. Sprawia, że będziesz mieć poczucie większej kontroli. Częściej będziesz się uśmiechać, zwiększysz osobistą efektywność oraz poczujesz się lepiej w kontakcie ze sobą.



Co można zrobić?

■ **Zadbaj o sen**

Człowiek powinien spać około 7 do 9 godzin dziennie. Jednak ważna jest też jakość samego snu. Co najmniej na godzinę przed pójściem spać nie oglądaj telewizji, nie korzystaj z telefonu. Unikaj tłustych i ciężkich posiłków przed snem. Stwórz swój rytuał przed snem, kładź się i wstawaj o tej samej porze każdego dnia (w weekendy również).

■ **Odpuść**

Daj sobie codziennie czas tylko dla siebie, spędzaj go ze sobą i na własnych zasadach.

■ **Zadbaj o swoją dietę**

Życie w biegu nie sprzyja zdrowemu odżywianiu, jednak można sobie z tym poradzić. Zaplanuj swoje posiłki z wyprzedzeniem, ugotuj coś co lubisz, postaraj się jeść zdrowo i unikać produktów z dużą ilością cukru i soli.

■ **Popracuj nad swoją sprawnością fizyczną**

Wszelka aktywność ruchowa pozwala utrzymać sprawność fizyczną. Jest ona niezbędna do cieszenia się codziennymi sprawami i czynnościami. Wybierz taki rodzaj sportu czy aktywności, który najbardziej Ci odpowiada. Pomyśl nad zapisaniem się do jakiegoś klubu bądź grupy/społeczności.

Czego nie robić?

■ **Nic na siłę**

Nie musisz katować się dietami celebrytów, godzinami na siłowni czy uprawiać sportów ekstremalnych. Wszystko, co robisz, ma sprawiać radość Tobie. Nie musisz wpasować się w kanon piękna, mieć idealnych nóg, brzucha czy ramion. To sprawność fizyczna i zdrowe ciało dają satysfakcję, a nie siłowe dostosowywanie się do wizerunku celebrytów i wszechobecnych trendów.

Znajdź swoje miejsce i zadbaj o swoje ciało

W Gliwicach dostępnych jest **26 zewnętrznych siłowni** zarządzanych przez Miejski Zarząd Usług Komunalnych. Ponadto na terenie Gliwic dostępne są:

- boiska sportowe
- place zabaw dla dzieci
- Street Workout Parki
- skateparki
- Pumptrack
- tory rolkowe
- wybiegi dla psów.





Na terenie Gliwic można znaleźć również takie obiekty jak:

- palmiarnia w Parku Chopina
- łożnia solankowa w Lesie Komunalnym przy ul. Chorzowskiej
- szachta w Sośnicy przy ul. Jesiennej
- hałdy w Sośnicy przy autostradach A4 i A1
- teren rekreacyjny przy Radiostacji
- skwer Nacka pomiędzy ulicami Świętojańską, Toszecką i Cechową.

Sezonowo można także korzystać z lodowisk sztucznych.



Obiekty rekreacyjne na terenie Gliwic

<https://mzuk.gliwice.pl/jednostka/place-zabaw>

4. Zadbaj o higienę cyfrową

Korzystanie z różnych urządzeń elektronicznych, które dają możliwość szybkiego kontaktu z bliskimi, dostęp do informacji ze świata czy sposobność pogrania w ulubioną grę, niesie za sobą wiele pozytywów, ale też zagrożeń. Szczególnie dało się to odczuć, gdy nastąpiła pandemia i nasz świat zawęził się do ekranu komputera czy telefonu.

Higiena cyfrowa to termin odnoszący się do praktyk, które pozwolą zachować równowagę między światem wirtualnym a rzeczywistym.

Co można zrobić?

- Określ własne potrzeby użytkowania komputera w danym momencie – jeśli chcesz być na bieżąco z tym, co dzieje się w polityce, pomyśl o korzystaniu w tym celu z jednej tylko strony/serwisu z najważniejszymi informacjami.
- Stawiaj sobie granice – zdecyduj co będzie dla Ciebie lepsze: ciągła dostępność na komunikatorze, czy czas spędzony z najbliższymi, którzy czekali, aż wrócisz z pracy. Możesz utworzyć harmonogram, który ułatwi Ci stosowanie się do wyznaczonych ram.
- Znajdź „niecyfrowe” formy spędzania czasu poza siecią – czytanie książek, medytacja, spacer, rozmowa, pomogą Ci w jeszcze głębszym rozumieniu świata z perspektywy aktywnego uczestnika wydarzeń oraz rozwiną uważność na bodźce z otoczenia.
- Wyłącz powiadomienia – dobrze jest oduczać się reagowania na każdy dźwięk aplikacji w telefonie. Większość z tych wiadomości nie jest Ci w danym momencie potrzebna. Bądź tu i teraz, doświadczaj różnych sytuacji najlepiej jak umiesz, w towarzystwie tych, których lubisz.
- Ogranicz treści, które mogą wywołać nieprzyjemne emocje, odczucia, stany. Masz prawo ignorować materiały, które wpływają na Twój komfort życia, np. wywołują przerażenie. Istotne jest, aby rozważnie wybierać tematykę stron, postów czy programów, bo mogą się one okazać dla Ciebie zbyt trudne emocjonalnie.



Czego nie robić?

- Zatrącanie się w przestrzeni internetowej przez długie godziny nie spowoduje poprawy zdrowia psychicznego. Warto zachować umiar i korzystać z bycia offline. Doświadczenie pandemii pokazuje, że wzrasta zmęczenie ciągłym byciem online oraz spada nasza efektywność w działaniu. Mierzmy się z wyzwaniami, jakie niesie za sobą korzystanie z cyberprzestrzeni.

Pamiętaj, że masz wpływ na poziom zadowolenia z życia już teraz. Konsekwentnie wprowadzając dobre dla swojego zdrowia nawyki, możesz uchronić się przed eskalacją problemu w przyszłości.

Odłącz się i znajdź alternatywę w Gliwicach

■ **Miejska Biblioteka Publiczna w Gliwicach**

<https://biblioteka.gliwice.pl/>



■ **Centrum Kultury Victoria**

<https://ckvictoria.pl/wydarzenia/>



■ **Muzea**

<https://kultura.gliwice.eu/miasto/kultura/muzea>



■ **Galerie**

<https://kultura.gliwice.eu/miasto/kultura/galerie>



■ **Młodzieżowy Dom Kultury**

<http://www.mdk.gliwice.pl/>



■ **Teatr Miejski w Gliwicach**

<https://teatr.gliwice.pl/>



■ **Muzeum w Gliwicach**

<muzeum.gliwice.pl>



5.

Wychwyć sygnały ostrzegawcze – kiedy zgłosić się po pomoc?

Pamiętaj, zaburzenia psychiczne można leczyć, problemy rozwiązać. Tak jak udajemy się z bolącym zębem do stomatologa czy z niepokojącymi objawami somatycznymi do internisty, tak samo powinniśmy się udać do psychiatry bądź psychologa, jeśli doznajemy trudności psychicznych. Wczesne wykrycie niepokojących objawów sprawi, że szybciej otrzymasz pomoc i szybciej wrócisz do swojego codziennego życia bez zakłóceń.



Na jakie sygnały należy zwrócić uwagę:

- Nadmierne zamartwianie się albo ciągłe poczucie lęku
- Poczucie bycia w depresji, utrata zainteresowań
- Trudności w skupieniu uwagi, nauce nowych rzeczy
- Częste wahania nastroju, od smutku do stanu euforii, bez wyraźnego powodu
- Izolowanie się od przyjaciół czy grup znajomych
- Bezsenna albo nadmierna senność, niski poziom energii oraz ciągłe uczucie bycia zirytowanym, poczucie gniewu
- Trudności w regulowaniu emocji, działania impulsywne, niekontrolowanie swoich zachowań
- Niekontrolowanie zażywania substancji psychoaktywnych
- Odczuwanie wielu symptomów fizycznych – ścisk żołądka, przyspieszone bicie serca, różne bóle
- Uczucie przytłoczenia codziennymi sprawami, poczucie utraty kontroli
- Długotrwały stan pobudzenia
- Nadmierny apetyt lub brak apetytu (znaczny spadek masy ciała lub przybieranie na wadze).

Symptomy szczególnie niebezpieczne, przy których należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem, a w razie potrzeby wezwać pogotowie:

- Myśli samobójcze i próba samobójcza
- Zmiany w postrzeganiu świata, halucynacje, słyszenie głosów, widzenie żywych obrazów i/lub utrata kontroli nad zachowaniem.

Dziecko to człowiek!

Możesz wiele, aby zadbać o jego zdrowie psychiczne

- Bądź obecny fizycznie i psychicznie, akceptuj, szanuj
Potrzeba bezpieczeństwa
- Pozwól na emocje, szanuj uczucia, okazuj miłość – mów i przytulaj, słuchaj, rozmawiaj
Potrzeba więzi
- Uwierz w dziecko, wspieraj zamiast zabraniać
Potrzeba autonomii
- Kochaj bezwarunkowo, nie oceniał, pozwól na błędy i słabości, zauważ, doceniaj
Potrzeba poczucia własnej wartości
- Daj przestrzeń, usłysz, towarzyszy w rozwoju bez presji wymagań
Potrzeba autoekspresji
- Bądź mądrym przewodnikiem, dawaj przykład, stawiaj sensowne granice
Potrzeba realnych ograniczeń



*Potrzeby dziecka
wg Jeffreya E. Younga*

Mamo, Tato, ważna jest Twoja rola!

Rodzice są dla swojego dziecka jak lustro, w którym dostrzega ono swoje własne możliwości, swój potencjał.



Potrzeba bezpieczeństwa – to stała, akceptująca obecność rodzica fizyczna i psychiczna. Okazuj dziecku szacunek i zainteresowanie.



Potrzeba więzi – nigdy nie lekceważ potęgi dobrego słowa. Nie przegap okazji, żeby powiedzieć dziecku, młodemu człowiekowi, że go kochasz i pamiętaj, że zawsze jest czas na to, by powiedzieć jakieś słowa, ale czasami nie ma go dość, by je wycofać. Nie obawiaj się przytulać i głaskać swojego dziecka tak często, jak tego potrzebujecie. Chwal szczerze i adekwatnie.



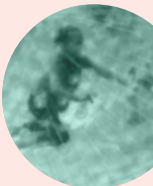
Potrzeba autonomii – wspieraj i towarzyszy zamiast rozwiązywać za dziecko problemy. Zachowanie osoby odpornej psychicznie cechuje się dojrzałością i świadomością odpowiedzialności za własne postępowanie.



Potrzeba poczucia własnej wartości – *Mów dziecku, że jest dobre, że może, że potrafi* (J. Korczak). Wiara w dziecko i bezwarunkowa miłość dodaje mu skrzydeł. Doceniaj dziecko za wysiłek i dobre intencje, a nie tylko za osiągnięte rezultaty.



Potrzeba autoekspresji – towarzyszy w rozwoju przez akceptację zainteresowań, dawanie wolności wyboru adekwatnej do wieku i możliwości emocjonalnych dziecka. Pozwól wyciągać naukę, która płynie z popełniania błędów. Wzmacniając kreatywność dziecka wzmacniasz dziecko i Waszą relację.



Potrzeba realnych ograniczeń – pamiętaj, że dziecko czuje się pewnie i stabilnie w środowisku, które jasno wyznacza reguły postępowania. Wychowanie, które nie daje ram w postaci ustalonych reguł buduje w dziecku poczucie chaosu.

Senior to człowiek!

Seniorko, Seniorze!

Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne

- **Postaw sobie cel!**
Rób coś, co będzie sprawiać Ci radość.
- **Bądź potrzebny!**
Przekazuj swoją wiedzę i doświadczenie.
Możesz pomagać innym.
- **Znajdź pasję!**
Rozwijaj swoje zainteresowania albo zacznij robić coś, na co nigdy nie miałeś czasu.
- **Pozostań aktywny zawodowo!**
Może praca była Twoją pasją lub po prostu ją lubieś. Pozostań aktywny w tym obszarze i pozwól innym skorzystać z Twojego doświadczenia.
- **Spotykaj się z innymi!**
Kontakt z innymi osobami, rozmowy, żarty, wymiana doświadczeń.
Bliskość i obecność innych pomaga.
- **Postaw na ruch!**
Aktywność fizyczna, taka na jaką masz ochotę, poprawi nie tylko stan Twojego zdrowia, ale i spowoduje wydzielanie się endorfin, które odpowiadają za dobre samopoczucie.

**JESIEŃ ŻYCIA
MOŻE BYĆ POGODNA**



ZABURZENIA PSYCHICZNE OSÓB STARSZYCH



U ludzi w podeszłym wieku, podobnie jak w każdej innej grupie wiekowej, może wystąpić szereg problemów psychicznych. Do najczęściej występujących zaburzeń psychicznych u osób starszych należą:

● DEPRESJA

Jest ona kojarzona przede wszystkim z obniżonym nastrojem, utratą zainteresowań i chęci do życia oraz ciągłym poczuciem zmęczenia i braku sił. U osób w podeszłym wieku w przebiegu depresji łatwo zauważalna przez otoczenie jest **drażliwość**. Osoby starsze mogą też skarżyć się na dolegliwości somatyczne i poznawcze, takie jak **trudności z koncentracją uwagi i zaburzenia pamięci**. Nie wynikają one jednak z istniejących schorzeń fizycznych, lecz są skutkiem depresji. Inne objawy depresji to **utrata apetytu, problemy ze snem czy silne poczucie winy i żalu**. Istotnie narasta **problem samobójstw** w tej grupie wiekowej.

● OTĘPIENIA

Są to zaburzenia ściśle związane ze starzeniem się organizmu. Zaliczamy do nich np. **chorobę Alzheimera**, **otępienie skroniowo-czołowe**, **otępienie z ciałami Lewy’ego**. Zaburzenia otępienne często są utożsamiane z problemami z pamięcią. Do innych objawów należą np. chwiejność nastroju, zmiany zachowania, zaburzenia mowy, apatia.

■ **Choroba Alzheimera**

To przewlekła, postępująca choroba zwyrodnieniowa ośrodkowego układu nerwowego; objawia się zaburzeniami pamięci oraz zachowania, które stopniowo utrudniają, a w końcu uniemożliwiają prawidłowe funkcjonowanie w życiu codziennym,

■ **Otępienie z ciałami Lewy’ego**

To choroba charakteryzująca się nagłymi zaburzeniami funkcji poznawczych; chory może cierpieć na różne omamy wzrokowe, uważać, że ktoś go prześladowa, a także mieć bardzo chwiejny nastrój,

■ **Otępienie skroniowo-czołowe**

Na początku objawia się przede wszystkim apatią, niechęcią do utrzymywania kontaktów z ludźmi; w dalszym etapie występują problemy z orientacją przestrzenną, a także z mową.

● ZABURZENIA ŚWIADOMOŚCI

Szczególnie często spotykane u osób starszych (zwykle w wieku 70+). Mogą powstawać na skutek naturalnych zmian degeneracyjnych zachodzących w organizmie w trakcie procesu starzenia się lub być skutkiem chorób somatycznych, takich jak np. udar mózgu. Zaburzenia świadomości objawiają się trudnościami w rozpoznawaniu otoczenia (kto jest kim, co się dzieje, gdzie jestem itp.).

● ZABURZENIA LĘKOWE

Objawiają się one problemami ze snem (np. trudności w zasypianiu, wczesne wybudzanie się), wrażeniem ciągłego zmęczenia i braku sił, nerwowością i drażliwością. Mogą wystąpić również objawy somatyczne, takie jak: bóle głowy, problemy z trawieniem, wzmożone napięcie mięśniowe, palpacje serca.

● ZESPOŁY PSYCHOTYCZNE

Zespoły psychotyczne wieku podeszłego to stany, w których u seniora pojawiają się objawy psychotyczne, takie jak urojenia czy omamy. Np. może pojawić się przekonanie o ingerencji spoza ściany, podłogi, sufitu, istnieniu lokatora-fantomu, urojenia okradania, przekonanie o porzuceniu przez opiekuna, urojeniowe błędne identyfikacje.

● UZALEŻNIENIA

U ludzi w podeszłym wieku występuje również problem uzależnienia od alkoholu. Coraz częściej diagnozuje się także uzależnienie od leków.

Wiek podeszły to etap życia, w którym człowiek narażony jest na znaczne pogorszenie zdrowia – zarówno fizycznego, jak i psychicznego. Wiąże się to często z samotnością, poczuciem bezradności i lękiem przed śmiercią. Pamiętajmy o tym co bezcenne: wsparciu, zainteresowaniu, uważnej obecności. **Ważne jest, aby zwracać uwagę na zmiany zachowania i nastroju zachodzące u naszych najbliższych i reagować możliwie jak najszybciej, szukając pomocy u specjalistów.** Szybkie wdrożenie leczenia może usunąć objawy (np. depresji czy zaburzeń lękowych) lub spowolnić ich postęp (np. choroby otępienne).

ZDROWIE PSYCHICZNE OSÓB OPIEKUJĄCYCH SIĘ CHORYM

Podejmując się opieki nad osobą niesamodzielną, przewlekle chorą, opiekun jest narażony nie tylko na duże obciążenie fizyczne, ekonomiczne, ale także psychiczne.

Poniżej poznasz mechanizmy psychiczne, z którymi zмага się opiekun osoby chorej oraz – co znacznie ważniejsze – sposoby na to, by dbając o innych nie zapomnieć o własnych potrzebach i swoim własnym zdrowiu.

Wypalenie opiekuna: czy wymaga leczenia?

Czuję się, jakbym ciągle był napięty, w stanie alertu. Wszystko mnie drażni. Reaguję gwałtownie nawet na sytuacje, które kiedyś były dla mnie bez znaczenia. Nie kontroluję swoich emocji.

**emocjonalne
wyczerpanie**

Czuję się jakbym nie był sobą. Inni mówią, że jestem cyniczny i obojętny wobec chorego.

**utrata
zaangażowania**

Chciałabym już nie opiekować się bliskim. Nie wiem, jak to robić dobrze. Wydaje mi się, że się do tego nie nadaję.

**utrata
satysfakcji**

Wypalenie nie wymaga leczenia medycznego. Ale ponieważ ma charakter trwały, niezbędna jest pomoc z zewnątrz. Opiekun może otrzymać wsparcie oferowane przez psychologa, np. w formie indywidualnych konsultacji lub w ramach grupy wsparcia.



Depresja opiekuna: po czym ją rozpoznać?

Czymś innym od wypalenia jest depresja. To zespół obejmujący różnorodne objawy, które odnoszą się nie tylko do sfery związanej ze sprawowaniem opieki (jak ma to miejsce w przypadku wypalenia), ale które rzutują na inne obszary funkcjonowania opiekuna (na jego życie rodzinne i zawodowe) oraz wpływają na postrzeganie samego siebie, świata oraz przyszłości.

Jak zadbać o zdrowie psychiczne osób opiekujących się chorym?

Przede wszystkim należy zdać sobie sprawę z tego, że opiekun nie może być zamknięty w domu wraz ze swoim podopiecznym 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Opiekun musi mieć czas dla siebie, aby mógł odpocząć, zrelaksować się, być aktywny fizycznie, porozmawiać ze znajomymi, przyjaciółmi, aby mógł zapomnieć o problemach, z którymi boryka się na co dzień. Dlatego potrzebuje ze strony innych osób wsparcia, o które nie powinien się bać prosić.

Opiekun w kryzysie: kto może Ci pomóc?

- **Psycholog** – może poprowadzić terapię psychologiczną lub konsultacje indywidualne.
- **Lekarz psychiatra** – ma możliwość przepisania leków przeciwdepresyjnych.
- **Grupy wsparcia** – szczególnie te skierowane do opiekunów osób starszych. Spotkasz tam osoby, które tak jak Ty sprawują opiekę nad osobą zależną albo ją do niedawna sprawowały. Zobaczysz tam, że nie jesteś sam ze swoimi problemami. I wcale nie musisz przechodzić przez wszystkie trudne emocje samotnie.
- **Twoi bliscy** – nie bój się poprosić ich o wsparcie. Nie odmawiaj, gdy chcą Cię wesprzeć choćby w drobnych sprawach: na przykład pomocy przy Twoim podopiecznym, w zakupach. Nawet jeśli nie opiekują się Twoim bliskim tak dobrze jak Ty, mogą ofiarować Ci cenny czas: na drzemkę, spacer, pójście do lekarza.
- **Twoi znajomi** – którzy nie mają pojęcia o sprawowaniu opieki nad osobami zależnymi i nie wiedzą, z jakimi problemami się borykasz. I nie chodzi tutaj o to, abyś im się zwierzał – być może rzeczywiście nie rozumieją Twojej sytuacji. Ale dzięki takim znajomościom zobaczysz, że istnieje też świat poza sprawowaniem opieki, a inni ludzie także mają szereg różnorodnych problemów i radości. Takie kontakty pozwalają choć trochę oderwać się od własnej codzienności, pozwolą Ci odświeżyć myślenie o Twojej sytuacji.
- **Ty sam** – spróbuj zadbać o własny sen i dietę. To podstawa regeneracji Twojego organizmu. Pamiętaj o badaniach kontrolnych. Przypomnij sobie, co kiedyś sprawiało Ci przyjemność. Może warto do tego wrócić, gdy odzyskasz siły? Ty, jako opiekun, masz w rzeczywistości dwie osoby, którymi się opiekujesz: swojego podopiecznego oraz... samego siebie. Tylko wtedy, gdy będziesz zdrowy i w dobrym samopoczuciu psychicznym, będziesz w stanie sprawnie i satysfakcjonująco pełnić opiekę nad swoim bliskim. Ponad to bierz na siebie tylko tyle zadań, ile realnie jest możliwe do wykonania. Może to sprawić, że będziesz bardziej odporny na różne trudne sytuacje. Pamiętaj, że nie jesteś z tym wszystkim sam! Naucz się korzystać z pomocy innych – rodziny, opiekunki. Masz prawo do swojego życia, do organizowania sobie przyjemności, do wychodzenia z domu. Nie bój się czasem być „zdrowym” egoistą.

Wybrane problemy psychiczne

Duży wpływ na proces zdrowienia ma otoczenie chorego, które wspiera osoby chorujące i pomaga im wrócić do zdrowia.

W klasyfikacji chorób znajdujemy bardzo dużo różnego rodzaju zaburzeń psychicznych.

Niektóre występują statystycznie częściej, inne natomiast rzadziej.

Niekiedy wystarczy psychoterapia, a w innym przypadku należy sięgnąć po leki.

DEPRESJA




Depresja jest chorobą, na którą może zachorować każdy, niezależnie od wieku, płci i pochodzenia. Na depresję chorują nie tylko osoby dorosłe, ale coraz częściej choroba ta dotyka dzieci i młodzież. Szczególnie dużo przypadków zaburzeń depresyjnych pojawiło się wśród dzieci i młodzieży w czasie pandemii Covid-19 i związanej z nią nauki zdalnej.

Depresja to przerażająca pustka, która zabiera ci krok po kroku twoje życie, twych bliskich i chęć do życia.

– pacjentka, u której zdiagnozowano depresję

Obecnie depresja zajmuje czwarte miejsce na liście najpoważniejszych chorób świata, a Światowa Organizacja Zdrowia szacuje, że w 2025 roku znajdzie się na pierwszym miejscu. Depresja to choroba, na którą cierpi blisko 264 mln mieszkańców naszej planety.

Przyczyny depresji

-  **biologiczne**
– zaburzenia hormonalne, zaburzeniu snu
 -  **genetyczne**
– choroby występujące w rodzinie*
 -  **psychospołeczne**
– stres, presje otoczenia, niesprzyjające środowisko, przeciążenie trudnymi emocjami, tłumienie złości, przesadne wymagania od siebie, brak wiary w siebie i swoje umiejętności
- * Nie oznacza to jednak, że jeśli ktoś w Twojej rodzinie chorował na depresję, to Ty również na nią zachorujesz.

Objawy depresji

- Bezsenna
- Negatywny obraz siebie
- Ciągłe złe samopoczucie
- Odczuwanie przewlekłego smutku, lęku lub niepokoju
- Niemożność odczuwania przyjemności
- Ogólne spowolnienie
- Nawracające myśli o śmierci
- Poczucie braku energii i skrajnego wyczerpania
- Nieracjonalne poczucie winy
- Utrata zainteresowań
- Brak apetytu.



Co robić, gdy podejrzewasz depresję?

Jeśli podejrzewasz, że ktoś z Twoich znajomych lub ktoś w Twojej rodzinie choruje na depresję porozmawiaj z nim o tym, nie unikaj rozmowy na trudne tematy. Jeśli osoba nie będzie chciała o tym rozmawiać, zapewnij ją, że w każdej chwili może się do Ciebie zwrócić. Obecność bliskich i wsparcie są ważne w procesie zdrowienia.

Osoby, u których występują objawy zaburzeń depresyjnych, powinny zwrócić się o pomoc do lekarza psychiatry, który po przeprowadzeniu konsultacji może zastosować leczenie farmakologiczne lub skierować na obserwację w szpitalu psychiatrycznym. Również podjęcie psychoterapii stanowi niezbędną część kompleksowego leczenia zespołów depresyjnych.

MIEJSCA POMOCY
– strona 50

„Mam cudowną rodzinę, dobrą pracę! Skąd to stałe napięcie i ten nieuzasadniony lęk?”

Wysokie tempo życia, wzrost znaczenia nowych technologii w naszym życiu, a także zmiany w kontaktach społecznych sprawiają, że zaburzenia lękowe, popularnie zwane nerwicami, stają się dolegliwościami coraz powszechniejszymi.

Oczywiście lęk towarzyszy człowiekowi od jego urodzenia. Lęk występuje u każdego z nas, ale zwykle pojawia się i znika. Nasze wewnętrzne mechanizmy „uspokajania” radzą sobie z tym uczuciem. Ale co dzieje się, jeśli takie mechanizmy nie powstały? Lęk wówczas zaczyna pozostawać z nami na dłużej, utrudnia komunikację, zaburza codzienne funkcjonowanie. Co istotne, sam nie ustępuje, ale coraz bardziej osacza.

Często pacjenci mówią o bliżej nieokreślonym wrażeniu zagrożenia, które nie ma racjonalnego uzasadnienia.

Problem z lękiem zaczyna się wówczas, gdy pojawia się nagle, kiedy nie ma sytuacji zagrożenia. Możemy wtedy odczuwać np.: palpacje serca, dolegliwości bólowe, zaburzenia snu, apetytu czy sfery seksualnej.

Wszystkie te fizyczne objawy ze strony ciała są jak najbardziej prawdziwe i stanowią przyczynę naszego cierpienia. Wiele osób z nerwicą lękową ma za sobą dziesiątki wizyt w różnych gabinetach lekarskich. A lekarze nie stwierdzili istnienia żadnej fizycznej przyczyny dokuczających im objawów. Mimo to utrzymują się one nadal, a czasem wręcz pogłębiają się.

To bywa źródłem kolejnego lęku:

„Jestem tak poważnie chory, że lekarze nie potrafią stwierdzić, co mi jest. Nikt nie potrafi mi pomóc. Boję się, że umrę.”

OBJAWY NERWICY

- Uczucie nieokreślonego niepokoju
- Ataki lęku lub paniki
- Zdenerwowanie, wpadanie w irytację
- Chwiejność, niestabilność emocjonalna
- Przyspieszone bicie serca
- Dolegliwości ze strony układu pokarmowego: nudności, wymioty, ból żołądka, biegunka
- Uczucie duszenia się, niemożności złapania oddechu, płytki oddech
- Dygotanie, drżenie rąk
- Kłopoty z mówieniem, utrata głosu, dławienie w gardle
- Uczucie odrealnienia, niekiedy omdlenie
- Bezsenność, trudności z zasypianiem
- Natrętne, obsesyjnie powracające myśli
- Nieumiejętność skupienia się, zaburzenia koncentracji uwagi.



Objawy nerwicy mają różną postać. Niestety często mogą one być również objawami zupełnie innych chorób somatycznych. Stąd tak duże trudności w postawieniu prawidłowej diagnozy.

JAK SOBIE RADZIĆ Z NERWICĄ LĘKOWĄ?

Leczenie zespołów lękowych jest różnorodne. W zależności od rodzaju nerwicy stosuje się psychoterapię indywidualną lub grupową, a niekiedy leczenie farmakologiczne.

Nie bez znaczenia jest też praca własna osoby cierpiącej na nerwicę lękową. Aby pomóc sobie w wyzdrowieniu osoba zmagająca się z nerwicą powinna:

- zażywać regularnie leki zlecone przez lekarza
- rozpocząć psychoterapię
- starać się obniżyć poziom stresu w codziennym życiu
- nauczyć się obniżać odczuwalny lęk, na przykład poprzez techniki relaksacyjne czy medytację
- zadbać o ogólny poziom zdrowego życia (dieta, sen, aktywność fizyczna).

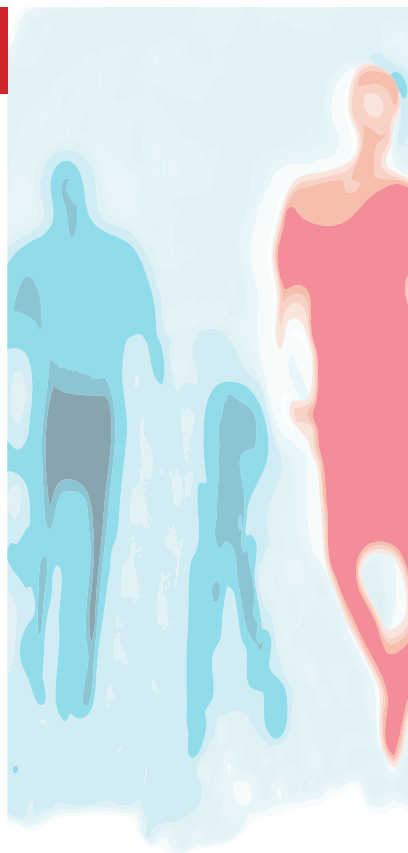
MIEJSCA POMOCY
– strona 50



SCHIZOFRENIA

Schizofrenia to zaburzenie psychiczne charakteryzujące się znacznym upośledzeniem w postrzeganiu rzeczywistości oraz zmianami w sposobie zachowania. Różnorodny przebieg choroby sprawia, że trudno jest wymienić wszystkie doświadczane objawy schizofrenii.

Schizofrenia jest chorobą psychiczną o stopniowym przebiegu. Osoby chore na nią stopniowo wycofują się z życia, zaczynają być nieufne wobec innych, zamykają się w sobie i stają się coraz bardziej podejrzliwe. Unikają wręcz kontaktów z innymi osobami, co ostatecznie doprowadza do tego, że chory przestaje wychodzić z domu. Często jest obojętny wobec ważnych spraw, wypowiadanie nieadekwatnych do sytuacji słów.



Chorzy doświadczają m.in.:

- objawów w postaci urojeń i omamów (słuchowych, wzrokowych, dźwiękowych, dotykowych, smakowych i węchowych)
- objawów zaburzeń afektywnych: depresji, manii
- dezintegracji psychoruchowej, zaburzeń w poruszaniu się, apatii
- skrajnych zaburzeń funkcji myślowych, (pojęcie „sałaty słownej” – rozkojarzenia myślenia – tzw. schizofazja)
- mniejszej reaktywności emocjonalnej
- ostrych i przemijających zaburzeń psychotycznych.

Objawy schizofrenii

- Wycofanie społeczne, które polega na znacznej przewadze zainteresowania osoby chorej swoimi przeżyciami wewnętrznymi, co prowadzi do utraty kontaktu ze światem zewnętrznym. Występuje wówczas przewaga fantazji nad poczuciem rzeczywistości.
- Zaburzenia życia uczuciowego – dotyczą w dużej mierze obniżenia nastroju, któremu towarzyszy bardzo często żal, smutek, brak zadowolenia z życia codziennego. Uczucia mają się nijak do rzeczywistości, sytuacji chorobowych, są sprzeczne z przeżywanymi przez osobę chorą sytuacjami. Chory często się śmieje w sytuacjach poważnych lub smutnych i na odwrót.
- Występuje brak więzi pomiędzy poszczególnymi funkcjami psychicznymi np. myśleniem a uczuciami. Pacjent ma wyraźny problem ze zrozumieniem sytuacji wokół niego, zachowań ludzi i ich słów. Dochodzi do zaburzeń zachowania chorego, wykazuje on często chaotyczność, dziwaczność, jego czyny i gesty są nieadekwatne do danej sytuacji.

W przebiegu choroby występują również tzw. objawy dodatkowe:

- Urojenia to zaburzenia myślenia wpływające na rzeczywistość. Osoba ze schizofrenią widzi rzeczy, które nie istnieją lub pewne sytuacje odbiera w sposób sprzeczny z rzeczywistością. Tak naprawdę nikt nie jest w stanie przekonać chorego, że jest inaczej niż mu się wydaje. Chory traktuje osoby, które próbują mu coś wytłumaczyć, jak wrogów.
- Omamy, które obejmują zmysły: słuchu, wzroku, węchu, dotyku i smaku. Chory odczuwa w sposób realistyczny zmysły, chociaż w jego pobliżu brak jest bodźca wywołującego np. słyszy często pukanie, szmery czy stukanie, które nie mają miejsca.

Pomimo, że schizofrenia jest chorobą odznaczającą się wysokim ryzykiem nawrotów, połączenie najnowocześniejszych metod farmakologicznych i terapeutycznych daje **realną szansę na ustabilizowanie stanu zdrowia**. Specjalistyczna opieka i leczenie powinno odbyć się jak najwcześniej. Schizofrenia cechuje się różnorodnym przebiegiem i nasileniem objawów. Leczenie i terapia powinny być w pełni indywidualne, dostosowane do specyficznych potrzeb danej osoby, stanu zdrowia i przebiegu choroby.

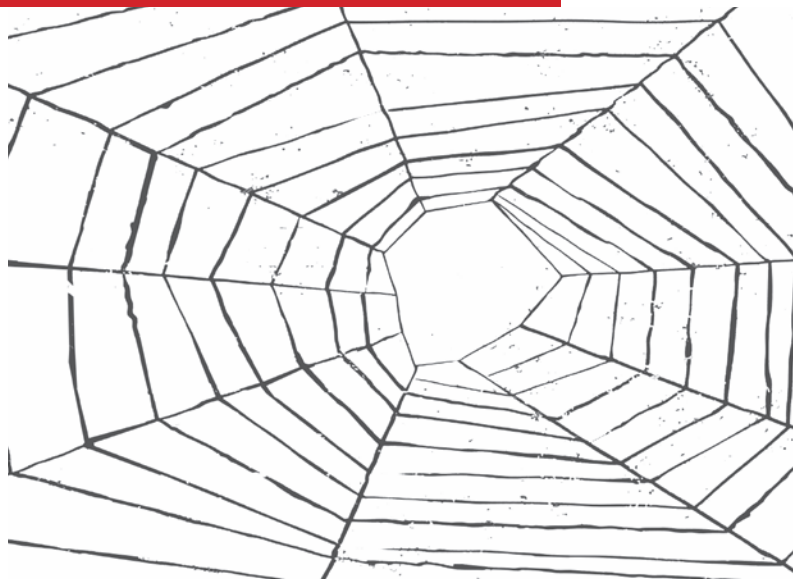
W skład terapii schizofrenii wchodzi:

- farmakoterapia (główny sposób leczenia tej choroby)
- psychoterapia
- psychoedukacja
- terapia zajęciowa.

Gdy zdarzają się ostre napady choroby, chory często wymaga hospitalizacji w szpitalu psychiatrycznym. Zazwyczaj jednak pacjenci leczeni są ambulatoryjnie. Ważna jest dobra współpraca pacjenta i jego rodziny z lekarzem psychiatrą (i innymi terapeutami) prowadzącym leczenie oraz psychoedukacja zarówno pacjenta, jak i jego rodziny, obejmująca informację na temat choroby i umiejętności radzenia sobie z jej objawami i towarzyszącymi jej trudnościami.



UZALEŻNIENIA



Zgodnie z definicją Komitetu Ekspertów Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) uzależnienie jest stanem psychicznym, a niekiedy także fizycznym, wynikającym z interakcji pomiędzy organizmem a środkiem uzależniającym, charakteryzującym się zmianą zachowania oraz innymi reakcjami, do których należy konieczność zażywania tego środka, w sposób ciągły lub okresowy, w celu doznania jego wpływu na psychikę, a niekiedy także po to, aby uniknąć przykrych objawów wynikających z jego braku.

Wiek XXI charakteryzuje się znacznym rozpowszechnieniem różnego rodzaju uzależnień. Niektóre substancje psychoaktywne są powszechnie dostępne (np. kleje, rozpuszczalniki, papierosy, alkohol), inne można otrzymać na receptę (np. leki psychotropowe), jeszcze inne objęte są bardzo ścisłą kontrolą (np. morfina). Istnieje również bardzo duża grupa nielegalnych środków psychoaktywnych, używanych w celach odurzania (np. amfetamina czy tzw. dopalacze).

Objawy uzależnienia

- przymus przyjmowania danej substancji bądź wykonywania określonej czynności
- podporządkowanie swojego życia uzależnieniu
- pojawienie się zespołu abstynencyjnego po zmniejszeniu bądź ograniczeniu spożywania substancji, który odczuwany jest jako negatywny
- wykształcenie się tolerancji (potrzeba przyjmowania coraz większych dawek w celu osiągnięcia rezultatu takiego jak na początku)
- przeznaczenie większości czasu na pozyskanie środka uzależniającego bądź na wykonywanie czynności uzależniającej
- uporczywe przyjmowanie substancji lub wykonywanie czynności, pomimo świadomości negatywnych konsekwencji wynikających z takiego zachowania
- nieudane próby wyjścia z uzależnienia
- stosowanie technik mających na celu usprawiedliwienie własnego zachowania, przy jednoczesnym obwinianiu innych osób.



● Choroba alkoholowa

Według definicji WHO jest to każdy sposób picia, który wykracza poza miarę tradycyjnego i zwyczajowego spożycia albo poza ramy obyczajowego, przyjętego w całej społeczności picia towarzyskiego bez względu na czynniki, które do tego prowadzą.

Potocznie mówi się, że jest to utrata kontroli nad spożywaniem alkoholu, która może doprowadzić do śmierci.

Jest to również choroba pierwotna, co oznacza, że jest źródłem powstawania wielu innych chorób – somatycznych, jak i psychicznych.



● Narkomania

Obok choroby alkoholowej dużym problemem jest narkomania, której inicjacja następuje często w jedenastym, dwunastym roku życia. Spośród najczęściej zażywanych dzisiaj narkotyków należy wymienić marihuanę, amfetaminę oraz tak zwane nowe narkotyki, popularnie zwane dopalaczami.

Duża grupa osób zażywa również leki nie w celach medycznych, a w celu zmiany stanu świadomości. I są to nie tylko leki kupowane na receptę, ale również niektóre środki dostępne bez recepty.

Szczególnie niebezpieczną grupą substancji psychoaktywnych są dopalacze – ze względu na niebezpieczeństwo występowania problemów zdrowotnych, które niekiedy mogą skończyć się śmiercią.

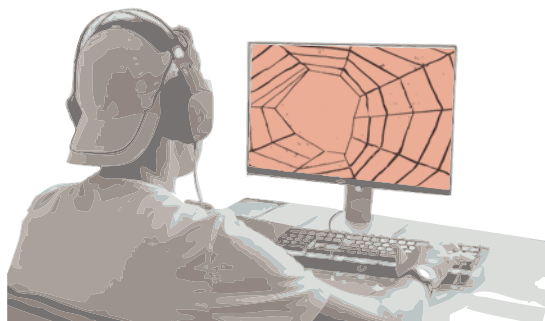
● Uzależnienie od telefonu komórkowego

Uzależnienie od telefonu komórkowego pojawia się wówczas, gdy więź, jaka łączy użytkownika z urządzeniem, znacznie wykracza poza zwyczajne zainteresowanie.

Główne objawy to:

- nierozstawanie się z telefonem nawet na chwilę
- objawy paniki, gdy telefon przestanie działać, bądź gdy się gdzieś go zostawi
- telefon staje się pośrednikiem i narzędziem w codziennych kontaktach z innymi osobami
- media społecznościowe zastępują realny kontakt twarzą w twarz
- odczuwanie wewnętrznego przymusu nieustannego kontaktowania się z kimś za pomocą telefonu
- bardzo częste pisanie wiadomości – nawet tych nieistotnych, błahych – na komunikatorach internetowych.





● Uzależnienie od gier komputerowych

Uzależnienie od gier komputerowych dotyczy głównie młode osoby, które spędzają wiele godzin na grze w swoim zamkniętym hermetycznie nierealnym świecie. Niejednokrotnie osoby grające okłamują swoich najbliższych co do ilości spędzonego czasu przy komputerze czy konsoli, zaniedbują swoje obowiązki, poświęcają się wyłącznie grze, często obsesyjnie o niej myśląc.

Dzisiaj wiemy, że możemy uzależnić się od praktycznie wszystkiego – nie tylko substancji chemicznych, ale również od hazardu, zakupów, pornografii czy telefonów komórkowych. Tego typu zaburzenia określamy mianem uzależnień behawioralnych. Są one szczególnie niebezpieczne, gdyż dotyczą głównie młodych osób, a nawet dzieci. Dotyczy to gier komputerowych i korzystania z telefonu.

Podstawowym warunkiem leczenia jest chęć wyjścia z nałogu osoby uzależnionej. I w tym tkwi największa trudność w leczeniu osób uzależnionych. Wszystko zależy bowiem od tego, czy osoba uzależniona chce zmienić swoje dotychczasowe życie.

Bardzo często osoby uzależnione bagatelizują swoją chorobę i nie chcą dobrowolnie podjąć terapii. Jeśli uzależniony zostanie zmuszony na przykład przez członka rodziny do chodzenia na terapię, a nie zrozumie swojego problemu, leczenie będzie miało charakter pozorny i wcześniej czy później skończy się powrotem do nałogu.

Najskuteczniejszą metodą w leczeniu osób uzależnionych jest podjęcie terapii odwykowej w systemie ambulatoryjnym lub stacjonarnym.

ZABURZENIA ODŻYWIANIA

To problemy psychiczne, które mają wpływ na całokształt życia człowieka, w tym na sferę somatyczną, ale też psychiczną i społeczną. Nielezione zaburzenia odżywiania prowadzą w wielu przypadkach do skrajnego wyniszczenia organizmu, a nawet do śmierci.

Zaburzenia odżywiania dotyczą tylko kobiet.

FAŁSZ

Z zaburzeń odżywiania, które dotyczą nastolatka, po jakimś czasie się wyrasta.

FAŁSZ



Przyczyny zaburzeń odżywiania

- czynniki biologiczne
- niska samoocena
- ciągły stres i presje ze strony społeczeństwa
- brak umiejętności radzenia sobie w zdrowy, konstruktywny sposób z własnymi emocjami
- skrajny perfekcjonizm
- odrzucenie ze strony rówieśników.

Do zaburzeń odżywiania zaliczamy:

● **Anoreksję**

Anoreksja to choroba, w której osoba drastycznie ogranicza przyjmowane kalorie i dąży do jak najmniejszej wagi własnego ciała. Nie zwraca przy tym uwagi na kwestie zdrowotne – najważniejsze jest to, by po prostu traciła na wadze i to za wszelką cenę. Mogą pojawić się również problemy takie jak np.: zawroty głowy, osłabienie, brak energii, problemy ze snem, omdlenia, bóle głowy czy brzucha, brak miesiączkowania u kobiet, problemy z potencją u mężczyzn. W przypadku częstych wymiotów mogą pojawić się problemy takie jak zniszczone zęby czy przewlekły obrzęk ślinianek.

● **Bulimię**

Bulimia jest określana jako żarłoczność psychiczna. Życie osoby chorej koncentruje się wokół jedzenia. Próbuje ona walczyć z wagą i nie dopuścić do przytycia. Pojawiają się epizody niekontrolowanego przyjmowania nadmiernej ilości posiłków. Po takim napadzie przychodzi pora na wstyd i próba zrekompensowania sobie chwili słabości poprzez prowokowane wymioty, przyjmowanie środków moczopędnych i przeczyszczających, by pozbyć się spożytego jedzenia z organizmu.

Co można zrobić, aby pomóc osobie chorej?

Zdarza się i to dosyć często, że osoby z zaburzeniami odżywiania nie chcą się leczyć. Mogą ukrywać swój problem przez poczucie wstydu i obawiać się napiętnowania. Mogą też, jak w przypadku anoreksji, uważać, że wszystko jest pod kontrolą – muszą po prostu jeszcze trochę stracić na wadze, by osiągnąć zamierzony cel. W przypadku zaburzeń odżywiania należy działać dwutorowo. Potrzeba psychoterapii, ale również leczenia somatycznego gdyż nierzadko osoby z zaburzeniami odżywiania są już w bardzo złej kondycji fizycznej. Bywa też tak, że osoby z zaburzeniami odżywiania są hospitalizowane, nierzadko na oddziałach zamkniętych. Jednak podstawową pomocą powinna być psychoterapia, która pozwoli osobie chorej na zrozumienie, czym w istocie są jej zaburzenia psychiczne.



Gdzie szukać pomocy



**Podmioty lecznicze finansowane ze środków
Narodowego Funduszu Zdrowia**

Jednostki organizacyjne Miasta Gliwice

**Podmioty lecznicze działające
na terenie miasta Gliwice świadczące usługi
z zakresu zdrowia psychicznego**



Nazwa podmiotu leczniczego	Komórki organizacyjne podmiotu leczniczego	Leczenie dzieci (TAK/NIE)	Leczenie dorosłych (TAK/NIE)	Adres i dane kontaktowe
Szpital Miejski Nr 4 w Gliwicach Sp. z o.o. – Przychodnia	Poradnia Zdrowia Psychicznego	NIE	TAK	ul. Zygmunta Starego 20 44-100 Gliwice tel. 32 330 83 30 e-mail: pzp@szpital4.gliwice.pl www.szpital4.gliwice.pl
Fundacja Dom Nadziei – Katolicki Ośrodek Rehabilitacyjno-Wychowawczy dla Dzieci i Młodzieży Dom Nadziei	Ośrodek Rehabilitacyjny dla Osób Uzależnionych od Substancji Psychoaktywnych	TAK	TAK do 21 roku życia	ul. Główna 30 44-109 Gliwice tel. 32 286 06 23 wew. 25 e-mail: biuro@domnadziei.pl
Fundacja Dom Nadziei – Poradnia Profilaktyki i Terapii Uzależnień	Poradnia Leczenia Uzależnień	TAK	TAK	www.domnadziei.pl
Dąbrówka Silesia Sp. z o.o. – Ośrodek Leczenia Nerwic i Zaburzeń Odżywiania „Dąbrówka”	Poradnia Leczenia Nerwic	NIE	TAK	ul. Asnyka 10 44-122 Gliwice tel. 32 238 34 70 kom. 602 665 442 e-mail: oln@psychoterapia-silesia.pl www.psychoterapia-silesia.pl
	Poradnia Psychologiczna			
	Poradnia Zdrowia Psychicznego			
	Oddział Dzienny Leczenia Zaburzeń Nerwicowych			

Górnśląskie Stowarzyszenie „FAMILIA” – Centrum Leczenia Uzależnień	Ośrodek Terapii Uzależnienia od Substancji Psychoaktywnych	NIE	TAK	ul. św. Huberta 60 44-105 Gliwice tel. 32 231 30 33 kom. 500 205 601 e-mail: clufamilia.gliwice@gmail.com www.familia.org.pl
	Hostel dla osób z zaburzeniami psychicznymi			ul. Dolnej Wsi 45a 44-100 Gliwice tel. 601 517 804 e-mail: gsfamilia.gliwice@gmail.com www.familia.org.pl
Centrum Zdrowia Psychicznego i Leczenia Uzależnień „Familia” Sp. z o.o. – Ambulatorium	Poradnia Zdrowia Psychicznego	NIE	TAK	ul. Dębowa 5 44-102 Gliwice tel. 32 231 86 15 e-mail: czpilu@mp.pl http://familia-gliwice.pl/
	Poradnia Leczenia Uzależnień			
	Oddział Dzienny Leczenia Uzależnień			
Centrum Zdrowia Psychicznego i Leczenia Uzależnień „Familia” Sp. z o.o. – Lecznictwo stacjonarne	Oddział Leczenia Zespołów Abstynencyjnych	NIE	TAK	ul. Sikornik 18 44-122 Gliwice tel. 574 074 496 e-mail: focus@gmail.com www.wspomaganie-rozwoju.pl
	Oddział Leczenia Uzależnień ze Współistniejącymi Zaburzeniami Psychotycznymi			
NZOZ PORADNIA FOCUS.PL SP. Z O.O.	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla dorosłych	NIE	TAK	ul. Sikornik 18 44-122 Gliwice tel. 574 074 496 e-mail: focus@gmail.com www.wspomaganie-rozwoju.pl
	Poradnia zdrowia rozwoju psychicznego dla dzieci i młodzieży	TAK	NIE	

Nazwa podmiotu leczniczego	Komórki organizacyjne podmiotu leczniczego	Leczenie dzieci (TAK,NIE)	Leczenie dorosłych (TAK/NIE)	Adres i dane kontaktowe
Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej Przychodnia ESKULAP	Poradnia Zdrowia Psychicznego	TAK	NIE	Pl. Marsz. J. Piłsudskiego 5a 44-100 Gliwice tel: 32 231 32 31 e-mail: przychodnia@eskulap-gliwice.pl www.eskulapgliwice.pl
Psych-Med. Sp. z o.o – Niepubliczny Zakład Opieki Zdrowotnej „PSYCH-MED”	Poradnia Zdrowia Psychicznego	NIE	TAK	ul. Księcia Ziemowita 6 44-100 Gliwice tel. 32 231 15 51 e-mail: info@psych-med.pl www.psych-med.pl
	Dzienny Oddział Psychiatryczny Rehabilitacyjny			
	Zespół Leczenia Środowiskowego (domowego)			
Feniks Karet i Wspólnik spółka jawna – Centrum Zdrowia Psychicznego Feniks	Oddział Dzienny Psychiatryczny	NIE	TAK	ul. Młyńska 8 44-100 Gliwice tel. 32 413 16 26 e-mail: gliwice.mlynska@czpfeniks.pl www.czpfeniks.pl
	Oddział Dzienny Psychiatryczny Rehabilitacyjny dla Dzieci i Młodzieży	TAK	NIE	
	Poradnia Zdrowia Psychicznego	NIE	TAK	
	Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży	TAK	NIE	
	Poradnia psychologiczna dla dzieci i młodzieży	TAK	NIE	

Nazwa podmiotu leczniczego	Komórki organizacyjne podmiotu leczniczego	Leczenie dzieci (TAK,NIE)	Leczenie dorosłych (TAK/NIE)	Adres i dane kontaktowe
Medycyna i Edukacja FENIKS Sp. z o.o. – Ośrodek Leczenia Depresji i Nerwic FENIKS	Oddział Dzienny Psychiatryczny	NIE	TAK	ul. Młyńska 8 44-100 Gliwice tel. 32 726 23 78 e-mail: gliwice.mlynska@czpfeniks.pl www.czpfeniks.pl
	Oddział Dzienny Zaburzeń Nerwicowych			
	Poradnia Zdrowia Psychicznego			
	Poradnia Leczenia Nerwic			
	Zespół Leczenia Środowiskowego			

Stan na październik 2022 r.

Corocznie wybierane są podmioty realizujące zadania publiczne w dziedzinie przeciwdziałania uzależnieniom i patologiom społecznym w zakresie:

- prowadzenia placówek wsparcia dziennego;
- przeciwdziałania narkomanii;
- profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych.

Informacje w zakresie zawartych w danym roku umów można sprawdzać na stronie:

<https://bip.gliwice.eu/ogloszenia-o-otwartych-konkursach-ofert-na-realizacje-zadan-publicznych-miasta-gliwice>

Gdzie szukać pomocy?



Punkty informacyjne i telefony dla osób uzależnionych, współuzależnionych oraz osób dotkniętych przemocą w rodzinie, działające na terenie Miasta Gliwice:

<https://bip.gliwice.eu/przeciwdzialanie-uzaleznieniom>

OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ

ul. Górnych Wałów 9
44-100 Gliwice
tel. 32 231 64 47
tel. 32 401 01 85

www.opsgliwice.pl

■ Zespół Pierwszego Kontakt

Udzielanie osobom zgłaszającym się po raz pierwszy do Ośrodka informacji o dostępnych formach wsparcia.

ul. Górnych Wałów 9
44-100 Gliwice
pokój nr 7
tel. 32 335 96 08

■ Pracownicy socjalni

pokój nr 4 – tel.: 32 335 96 42
pokój nr 6 – tel.: 32 335 96 33

w godzinach:

poniedziałek: 9:00 – 11:00 oraz 15:00 – 16:30
wtorek: 8:00 – 10:00
środa: 8:00 – 10:00
czwartek: 13:00 – 15:00
piątek: 8:00 – 10:00

■ Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Udzielanie wielozakresowej i kompleksowej pomocy w postaci poradnictwa, wsparcia specjalistów, terapii i schronienia w różnego typu kryzysach i sytuacjach trudnych.

ul. Sikorskiego 134,
44-103 Gliwice
tel. 32 335 53 40 całodobowo

ŚRODOWISKOWY DOM SAMOPOMOCY

44-103 Gliwice, ul. Sikorskiego 134

tel. 32 270 07 65

www.opsgliwice.pl/formy-pomocy/niepelnosprawnosc/srodowiskowy-dom-samopomocy

Środowiskowy Dom Samopomocy w Gliwicach to dzienny ośrodek wsparcia przeznaczony dla osób cierpiących na zaburzenia psychiczne oraz dla osób z niepełnosprawnością intelektualną.

■ Zakres usług:

- zajęcia z zakresu psychologicznego i psychoedukacyjnego, zajęcia terapeutyczno-edukacyjne, treningi praktyczne oraz społeczne, zajęcia arteterapeutyczne
- klub uczestnika będący grupą spotkaniowo-integracyjną dla osób leczących się psychiatrycznie
- grupa wsparcia dla rodzin i bliskich osób leczących się psychiatrycznie
- spotkania dla osób chorujących psychicznie i ich bliskich z ekspertem przez doświadczenie czyli osobą, która doświadczyła kryzysu psychicznego
- galeria „Sklepik z marzeniami” w Gliwicach: wystawy, prezentacje prac osób niepełnosprawnych, artystów niezależnych.



WYDZIAŁ ZDROWIA I SPRAW SPOŁECZNYCH URZĘDU MIEJSKIEGO W GLIWICACH

ul. Zwycięstwa 21
44-100 Gliwice
tel. 32 239 12 59
e-mail: zd@um.gliwice.pl

■ Zakres usług:

- opracowanie miejskiego programu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych,
- przeprowadzanie otwartych konkursów ofert z zakresu profilaktyki i rozwiązywania problemów alkoholowych,
- obsługa Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych,
- opracowanie i aktualizacja Programu Zdrowia Psychicznego,
- przeprowadzanie otwartych konkursów ofert na realizację zadań w dziedzinie promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki zaburzeń psychicznych,
- współpraca z innymi instytucjami w zakresie zdrowia psychicznego, profilaktyki i leczenia uzależnień,
- sprawozdawczość i koordynacja zadań związanych z tematem zdrowia psychicznego i profilaktyki oraz leczenia uzależnień.

IZBA WYTRZEŻWIENÍ

ul. Okopowa 6
44-100 Gliwice
tel. 32 335 04 93, 32 231 54 24
e-mail: diw@mzuk.pl

■ Punkt konsultacyjny dla osób uzależnionych od alkoholu i ich rodzin

tel.: 32 335 04 94

Pomocy udzielają psychologowie i terapeuci

- nawiązanie pierwszego kontaktu z osobami dotkniętymi problemem alkoholowym,

- udzielenie wsparcia emocjonalnego,
- informacje o metodach leczenia uzależnień,
- motywowanie do poddania się leczeniu odwykowemu,
- udzielenie informacji o placówkach świadczących profesjonalną pomoc.

■ Zajęcia warsztatowe dla młodzieży z zakresu profilaktyki

tel. 32 335 04 93

Zajęcia prowadzone są przez psychologa dla szkół podstawowych i ponad-

PUBLICZNA PORADNIA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA

ul. Gierymskiego 1

44-100 Gliwice

tel. 32 231 05 69

e-mail: sekretariat@ppp.gliwice.eu

www.poradnia.gliwice.pl

■ Zakres usług:

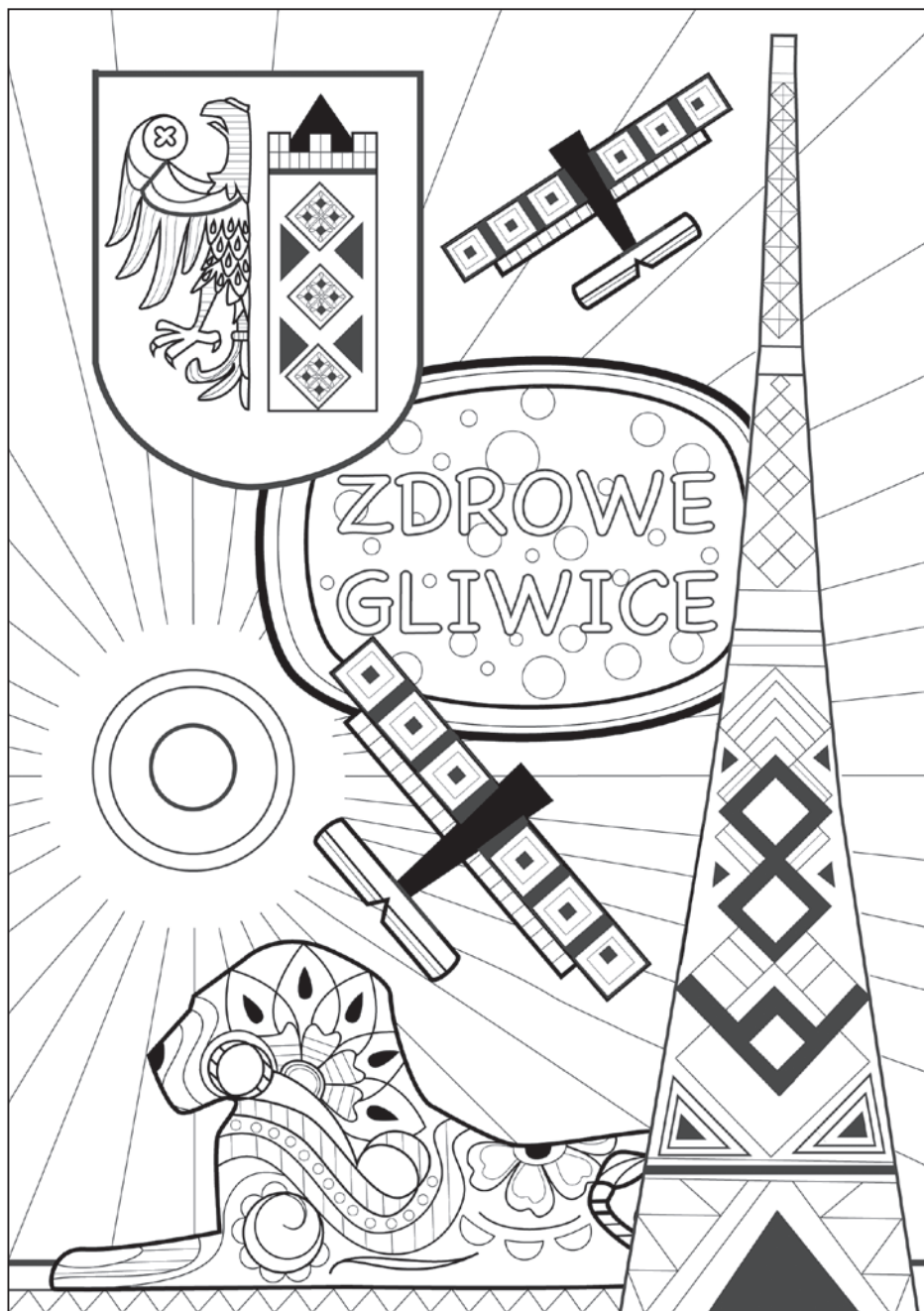
- udzielanie dzieciom i młodzieży pomocy psychologiczno-pedagogicznej, w tym pomocy logopedycznej, pomocy w wyborze kierunku kształcenia zawodu
- udziela rodzicom i nauczycielom pomocy psychologiczno-pedagogicznej związanej z wychowywaniem i kształceniem dzieci i młodzieży.

Poradnia udziela pomocy psychologiczno-pedagogicznej, logopedycznej i lekarskiej dzieciom (w wieku od urodzenia) i młodzieży (do ukończenia szkoły ponadpodstawowej), a także ich rodzicom (opiekunom prawnym) i nauczycielom w zakresie wychowania i kształcenia. Z pomocy mogą korzystać uczniowie, ich rodzice i nauczyciele przedszkoli, szkół i placówek z terenu miasta Gliwice.

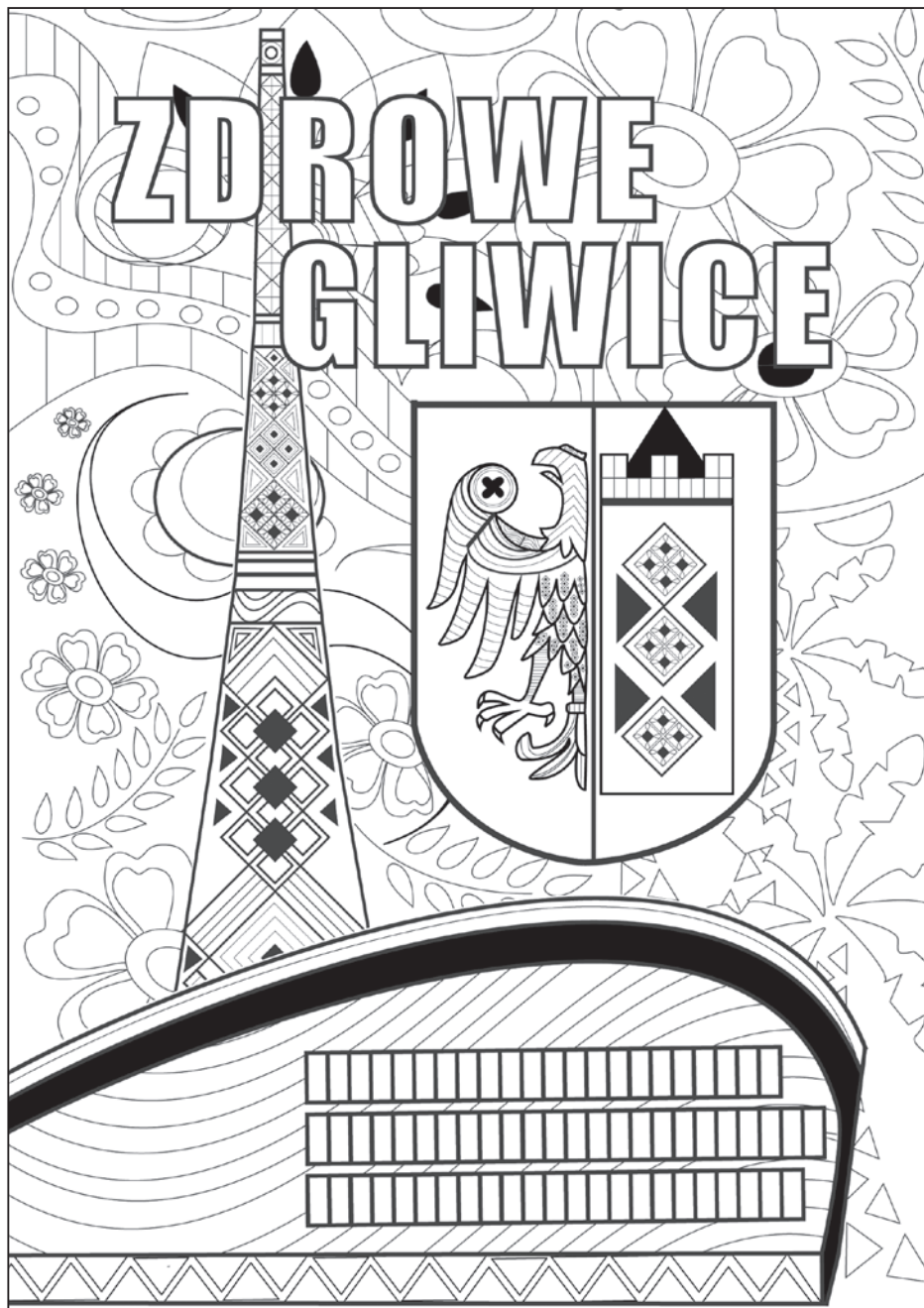
Niepubliczne Poradnie Psychologiczno-Pedagogiczne na terenie miasta Gliwice

Nazwa szkoły/placówki oświatowej	Adres/siedziba szkoły/ placówki	Kontakt
Niepubliczna Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna INTEGRARE	ul. Zygmuntowska 34	tel. 668 103 446 e-mail: biuro@logopeda-gliwice.pl www.integrare.pl
Centrum Wspomagania Rozwoju Dziecka i Rodziny CREDO	ul. Pszczyńska 44A	tel. 607 044 095 e-mail: biuro@centrumcredo.pl www.fb.com/centrumcredo www.centrumcredo.pl
RUBINOWA Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna	ul. Rubinowa 2e/1u	tel. 574 420 791 e-mail: poradniarubinowa@gmail.com www: poradniarubinowa.pl
Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Sens	ul. Daszyńskiego 154	tel. 609 693 370 e-mail: sens.gliwice@gmail.com www.sens-gliwice.pl
Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Akademia Nauki Gliwice	ul. Hoblera 10	tel. 505 098 653 e-mail: kontakt@akademiagliwice.pl www.akademiagliwice.pl
Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Vitacomplex	ul. Dubois 8	tel. 882 800 010 e-mail: centrum@vitacomplex.pl www.vitacomplex.pl
Niepubliczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna Możemy Więcej	ul. Cichociemnych 18	tel. 577 004 188, 578 009 995 e-mail: autyzmmozemywiecej@gmail.com www.autyzm-mozemywiecej.pl

Kolorowanka antystresowa



Kolorowanka antystresowa



PRAWDA

FAŁSZ

1.	Kryzys psychiczny jest oznaką słabości.	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	Kryzysy psychiczne pojawiają się w naszym życiu w wyniku oddziaływania różnorodnych czynników np. biologicznych, społecznych czy też psychologicznych. Mogą pojawiać się z wyniku zdarzeń losowych, takich jak np. pożar, powódź czy wypadek. Bycie silnym czy też słabym natomiast nie ma związku z występowaniem kryzysu psychicznego.
2.	Zaburzenia psychiczne mogą doprowadzić do samobójstwa.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Samobójstwa na całym świecie stanowią poważny problem zdrowia publicznego. Według danych szacunkowych WHO codziennie odbiera sobie życie 1 300 osób, a co trzy sekundy dochodzi do próby samobójczej. Z badań wynika, że samobójstwa są najpoważniejszą przyczyną zgonów wśród chorych z zaburzeniami psychicznymi.
3.	Co najmniej jednego epizodu depresyjnego doświadcza co piąta osoba nieletnia.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	Depresja współcześnie jest jedną z czterech najczęściej diagnozowanych chorób wśród pacjentów. Pierwsze epizody depresyjne występują już u osób niepełnoletnich. Statystyki potwierdzają, że co piąta osoba do 18 roku życia doświadczyła co najmniej jednego takiego epizodu.
4.	Osoby z zaburzeniami psychicznymi nie mogą uczyć się lub pracować zawodowo.	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	Doświadczenie kryzysu psychicznego nie oznacza automatycznie konieczności rezygnacji z pracy zawodowej czy edukacji. Wiele osób chorych psychicznie uczy się i pracuje zawodowo. Oczywiście niekiedy wymagana jest hospitalizacja czy zwolnienie lekarskie w przypadku kiedy stan psychiczny osoby uniemożliwia jej codzienne funkcjonowanie społeczne. Ale jest to najczęściej stan przejściowy.

5.	Zaburzenia psychiczne występują tylko u osób dorosłych.	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<p>Wiele zaburzeń psychicznych pojawia się w okresie dojrzewania czy nawet w dzieciństwie. Od 10 do 15% młodzieży cierpi z powodu zaburzeń depresyjnych, lękowych czy też uzależnień.</p>
6.	Osoby chore psychicznie są niebezpieczne dla otoczenia.	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<p>Nie ma związku pomiędzy większością zaburzeń psychicznych a przemocą. Taki obraz często przekazywany jest za pośrednictwem literatury czy też filmów, jednak jest on błędny. Osoby z zaburzeniami psychicznymi statystycznie 10 razy częściej stają się osobami doznającymi przemocy i przestępstw niż osoby bez zaburzeń psychicznych.</p>
7.	Wszystkie zaburzenia psychiczne wymagają przyjmowania leków.	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<p>Nie wszystkie zaburzenia psychiczne wymagają przyjmowania leków. Dostatecznie często wystarcza psychoterapia lub wsparcie bliskich osób.</p>
8.	W Polsce depresja dotyka około 3 mln. osób.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>Jeszcze przed pandemią COVID-19 szacowano, że na depresję choruje 1,5 mln Polaków. Obecnie liczba ta się podwoiła, a wśród osób najbardziej zagrożonych tą chorobą są ludzie młodzi oraz osoby, które odbywały kwarantannę, utraciły pracę, ciężko chorowały lub straciły bliską osobę.</p>
9.	Wystarczy normalnie jeść, aby wyjść z anoreksji.	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	<p>Jedną z konsekwencji anoreksji jest zaburzenie mechanizmów związanych z odczuwaniem i kontrolowaniem głodu. Z tego powodu anoreksji nie można wyleczyć po prostu jedząc. Na poziomie psychiki anoreksja związana jest z bardzo niską samoakceptacją oraz innymi trudnościami psychicznymi, a ich nie da się pozbyć „jedząc normalnie”. Nieprawdziwe jest również stwierdzenie, że z anoreksji się wyrasta.</p>
10.	Szacuje się, że co 4 osoba na świecie zmagają się z problemami psychicznymi, a rocznie samobójstwo popełnia 800 000 osób.	<input checked="" type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>W 2019 roku prawie miliard ludzi, w tym 14 proc. nastolatków, borykało się z zaburzeniami psychicznymi. Ponad 1 na 100 zgonów był wynikiem samobójstwa, a 58 proc. samobójstw miało miejsce przed 50. rokiem życia – wskazuje Światowa Organizacja Zdrowia.</p>

Źródła:

Bilikiewicz A., Landowski J., Radziwiłowicz P., *Psychiatria Repetytorium*, Warszawa 2008

WHO, Centrum Systemów Informacyjnych Ochrony Zdrowia, (2008), *ICD-10 Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych*, Tom1, Wydanie 2008

Rybakowski J., *Współczesne poglądy na patogenezę i leczenie zaburzeń lękowych*, *Przewodnik Lekarza*, 4/2001, vol. 4.

Praca zbiorowa, *Uzależnienie od narkotyków, Poradnik dla terapeuty*, Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii, Warszawa 2012

Szkoda-Nowicka D., *Poradnik dla osób chorych na schizofrenie i ich bliskich*

Kokoszka A., *Zaburzenie nerwicowe. Postępowanie w praktyce ogólnolekarskiej*, Kraków 2004

Ryff, C. D. (2017). *Eudaimonic well-being, inequality, and health: Recent findings and future directions. International review of economics*, 64(2), 159-178.

Diener E., Lucas R., Oishi S., *Dobrostan psychiczny. Nauka o szczęściu i zadowoleniu*

z życia. W: Czapiński J. (red.), *Psychologia pozytywna. Nauka o szczęściu, zdrowiu, sile i cnotach człowieka*. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2004.

Jankiewicz, A. *Dobrostan psychiczny podczas lockdownu. Pandemia a zmiany w codziennym korzystaniu z internetu*, s. 54.

Wydawca:



**Wydział Zdrowia i Spraw Społecznych
Urzędu Miejskiego w Gliwicach**

www.gliwice.eu

Gliwice 2022

Autorzy zdjęć:

Marcin Baranowski, Michał Buksa, Danuta Nita-Garbiec,
Grzegorz Kogut, Grzegorz Oźga, Adam Ziaja
oraz archiwum UM Gliwice

