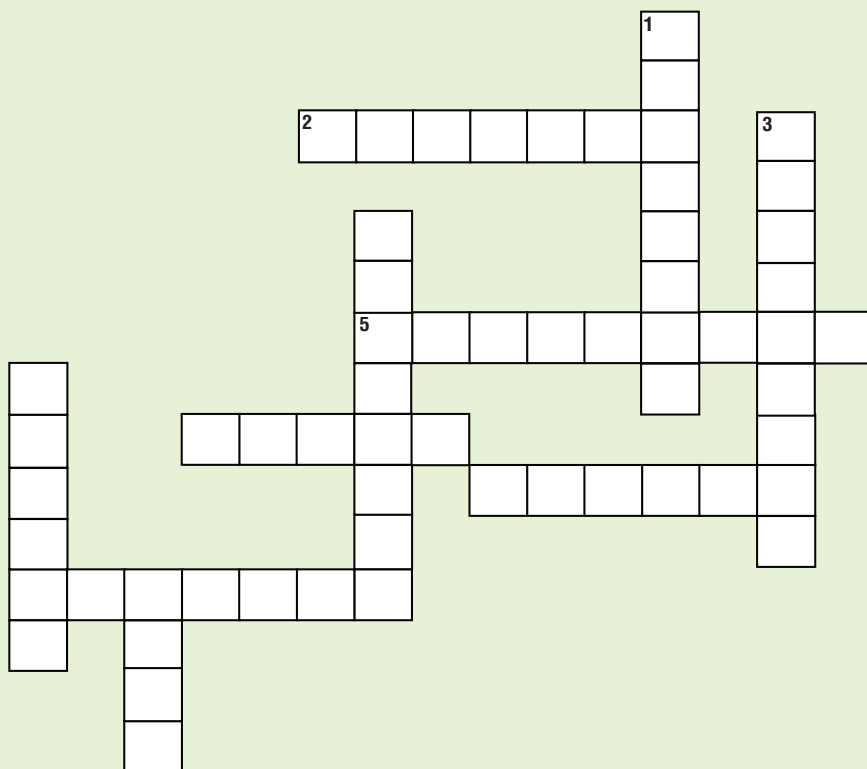


ZDROWE GLIWICE



Zadbaj
o swój
dobrostan

Zadbaj o swój dobrostan



Poziomo:

2. nazywana jest żarłocznością psychiczną
5. prowadzi konsultacje indywidualne oraz terapię psychologiczną
7. napięcie psychiczne
8. jest nią np. radość, smutek, strach, złość
9. choroba psychiczna objawiająca się np. palpitacjami serca

Pionowo:

1. urządzenie elektroniczne, od którego można się uzależnić
3. inaczej stan poczucie szczęścia i harmonii
4. jedna z chorób psychicznych, która charakteryzuje się obniżonym nastrojem
6. inaczej równowaga
10. inaczej aktywność fizyczna

Spis treści

Krzyżówka – ile wiesz o zdrowiu psychicznym?	II
Czym jest zdrowie psychiczne	4
Piramida właściwego zadbania o zdrowie psychiczne	6
Zakres podstawowej umiejętności rozpoznawania swoich emocji	9
Przykładowe techniki dbania o swój dobrostan psychiczny	13
Zdrowie psychiczne dziecka	28
Dorośli to człowiek	30
Senior to człowiek	32
Zdrowie psychiczne osób starszych	33
Zdrowie psychiczne osób opiekujących się chorym	36
Wybrane problemy psychiczne:	
Depresja	40
Nerwica	42
Schizofrenia	45
Uzależnienia	48
Zaburzenia odżywiania	53
Gdzie szukać pomocy?	55
Kolorowanki antystresowe	57

Czym jest zdrowie psychiczne



Zdrowie psychiczne, zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia to stan dobrostanu emocjonalnego, psychicznego i społecznego, 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 elastyczność psychiczną, która umożliwia realistyczne postrzeganie rzeczywistości, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, radzenie sobie ze stresem i wyzwaniem codziennego 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, jak człowiek je ocenia i 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,
rozumienie świata i ludzi wokół nas
oraz umiejętność radzenia sobie
w różnych sytuacjach.**

**Pamiętaj!
Masz wpływ na to,
jak kształtujesz
swoje 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**. Poświęcenie 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, wzmacnia 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. Odporność psychiczna jest różna u każdego człowieka.

Kiedy spotyka nas coś trudnego, jak np. strata bliskiej osoby, naturalne jest, że przeżywamy żalobę, czujemy smutek i trwa to przez pewien czas. Większość osób stopniowo potrafi poradzić sobie z tym sama.

Jednak jeśli smutek i przygnębienie utrzymują się zbyt długo lub stają się zbyt ciężkie do udźwignięcia, warto poszukać pomocy – rozmowy z psychologiem lub terapeutą, aby otrzymać wsparcie i nauczyć się radzić sobie z emocjami.

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 przyrzec się sobie, przeanalizować sytuację, w której się znajdujemy.

Zakres podstawowej umiejętności rozpoznawania swoich emocji

Emocje:

- są sygnałami, informującym o tym, czego potrzebujemy w danej chwili, co nam się podoba lub nie, czy coś akceptujemy. Przez to mogą pełnić rolę drogowaskazu,
- mogą motywować nas do działania, pomagać w nawiązywaniu kontaktów, informować o niebezpieczeństwie,
- są krótkotrwałe, natomiast możemy je przedłużać myślami np. gdy zamartwiamy się czymś.

Nie ma złych ani dobrych emocji, mówimy raczej o przyjemnych i nieprzyjemnych stanach emocjonalnych (sytuacje w których się znajdujemy mogą nadawać znaczenie). Dla przykładu złość, która ma negatywne skojarzenia, jest niezbędna do np. postawienia granic.

Przeżywanie emocji jest naturalne – mają swoje natężenie (np. od dyskomfortu do wściekłości).

Tym, co może być pomocne w rozpoznawaniu emocji, jest:

- ciało (objawy fizjologiczne),
- kontekst sytuacyjny,
- myśl,
- zachowanie,
- druga osoba w postaci uważnego obserwatora.

Jedno z podejść mówi o 6 podstawowych emocjach:

- złość,
- radość,
- smutek,
- strach,
- wstręt,
- zaskoczenie.



Jak można korzystać z emocji?

Zatrzymaj się i zadaj sobie pytania:

- **W jakiej jestem sytuacji?** → właśnie ktoś na mnie nakrzyczał
- **Co czuję?** → np. złość
- **Po czym to rozpoznaję?** → wypieki na twarzy, chęć szybkiego chodzenia, szybsze bicie serca, płytki oddech
- **Co ta emocja mi mówi?** → nie zgadzam się z czymś czego doświadczyłem/łam
- **Jak ją spożytkować?** → mogę wyjść z budynku i rozchodzić złość, a przez to ją wyrazić.

Kilka ćwiczeń, technik np. w zakresie regulacji oddechu, rozluźniania napięć w ciele

Ćwiczenia oddechowe to naturalny zasób, z którego możemy korzystać, żeby polepszyć stan emocjonalny. W sytuacjach stresu nasz oddech staje się szybki i płytki, przez co wzmacniane jest napięcie w ciele i gonitwa myśli w głowie. Świadome spowolnienie i pogłębienie oddechu pozwala ukoić napięcie.

O co warto zadbać podczas wykonywania ćwiczeń:

- znajdź spokojną dla siebie przestrzeń, gdzie nikt Ci nie przeszkodzi,
- możesz skorzystać z umilaczy, które wprowadzą Cię w klimat relaksu np. olejków eterycznych,
- skoncentruj się na ciele,
- wypróbuj dwie techniki poniżej i sprawdź która może być Twoją:



- **Oddychanie przeponowe** („oddech do brzucha”) – ma na celu wyciszenie oraz redukcję napięcia:
 - usiądź lub połóż się wygodnie. Połóż jedną dłoń na brzuchu, drugą na klatce piersiowej,
 - wdychaj powoli powietrze nosem tak, by unosiła się głównie dłoń na brzuchu,
 - wydychaj powoli ustami, jakbyś chciał/a zdmuchnąć świeczkę,
 - powtarzaj przez 2–3 minuty, koncentrując się na ruchu brzucha.

■ **Oddech 4 – 7 – 8:**

- wdech przez nos, licząc do 4,
- wstrzymaj oddech, licząc do 7,
- wydychaj ustami powoli, licząc do 8,
- powtórz 3–4 razy.



Pamiętaj: Nie chodzi o „idealne oddychanie”, lecz o skupienie, „bycie tu i teraz” oraz regularność. Zalecane jest praktykowanie dziennie po 2–3 minuty niż raz w tygodniu przez kilka naście minut. Z czasem wypracujesz w sobie automatyczną reakcję w postaci regulowania stresu za pomocą oddechu.

Dodatkowe sugestie:

www.youtube.com/c/Chodznaslówko – kanał „Chodź na słówko” to miejsce gdzie znajdziesz szereg opcji do relaksu w postaci medytacji prowadzonych czy technik relaksacji. Mogą przydać się słuchawki, po to aby pełniej skorzystać z doświadczenia.

www.youtube.com/watch?v=AA-3DA5BWbs – „Jak ruchem zmieniać umysł” to inspirujący film dokumentalny opowiadający o różnorodnych sposobach na poprawę jakości codziennego życia poprzez świadome oddziaływanie na umysł i ciało.

■ **Technika 6 kroków do poszerzenia perspektywy**

Na co dzień spotykamy się z wieloma sytuacjami, które powodują w nas stres i sprawiają że czujemy się przeciążeni. Poniżej przedstawiamy technikę 6 kroków, dzięki której możemy zmniejszyć poczucie przytłoczenia sytuacją poprzez przeniesienie uwagi z wąskiego problemu na szerszy obraz zaistniałej sytuacji.

1. **Zatrzymaj gonitwę myśli** poprzez zrobienie sobie pauzy. Powiedz sobie „zatrzymuję się na moment” myśli (mechanizm: przerwanie ruminacji (CBT – technika thought stopping).
2. **Oddech jak fala** – weź wdech nosem licząc do 5, poczuj jak powietrze rozchodzi się w klatkę piersiową. Wydech licząc do 5, jak fala cofająca się z plaży. Powtórz 3 razy.
(Oddech rytmiczny równoważy układ nerwowy i uaktywnia korę przedczołową odpowiedzialną za m.in. planowanie i rozważanie konsekwencji.)

3. **Nazwij, co Cię obciąża**, np.: „Czuję presję.” „Czuję chaos.” „Czuję lęk.”
(Samo nazwanie emocji zmniejsza jej intensywność.)
4. **Zrób krok w tył w wyobraźni.** Wyobraź sobie, potrafisz zwrócić uwagę na swoje myśli jako informację, a nie „objawioną prawdę” – jakbyś patrzył/a na nią z pewnego dystansu.
(Technika defuzji poznawczej (ACT) – oddziela człowieka od jego myśli i reakcji).
5. **Zadaj pytanie perspektywiczne:**
 - „Czy to będzie miało znaczenie za rok?”
 - „Co doradziłbym przyjacielowi w tej sytuacji?”
6. **Wróć do tu i teraz.**
Poruszaj delikatnie palcami u rąk i nóg, rozejrzyj się dookoła. Powiedz sobie: „Jestem tu i teraz. Mam wpływ na swój następny krok.”
(Wzmacnia uważność i poczucie sprawczości.)

Ciekawostki:

- Zmiana perspektywy (punkt 4–5) to jedna z najskuteczniejszych strategii regulacji emocji wg Gross (2015).
- Dystans poznawczy obniża intensywność stresu i ułatwia podejmowanie racjonalnych decyzji.
- Połączenie oddechu i uważności reguluje reakcję stresową na poziomie fizjologicznym.



Przykładowe
techniki dbania
o swój dobrostan
psychiczny

Utrzymuj kontakt z innymi ludźmi

Dobre relacje z innymi ludźmi pozwolą zaspokoić potrzebę przynależności i akceptacji, bycia ważnym, potrzebnym oraz 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 rozsądnie 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,
- Nie kontaktuj się tylko wtedy, gdy czegoś potrzebujesz,
- Nie porównuj się i nie rywalizuj na siłę,
- Nie zaniedbuj drobnych gestów (podziękowania, urodziny etc...),
- Nie zamykaj się sam w domu.



■
**Obchody Dnia
Zdrowia Psychicznego**



■
**Antydepresyjny punkt Poradni
Psychologiczno-Pedagogicznej
(organizowany w ramach
Obchodów Dnia
Walki z Depresją)**



■
Piknik Seniora



■
**Gliwickie Obchody
Dnia Godności Osób
z Niepełnosprawnością**



■
Piknik Rodzinny



Aktualne informacje na temat wydarzeń organizowanych w Gliwicach, podczas których możesz spotkać się ze znajomymi, poznać innych ludzi, spędzić czas wolny, dostępne są na stronie **GAMA** Gliwicka Aplikacja Miejskich Aktywności <https://gama.gliwice.eu/>



Nie zamykaj się sam w domu...



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



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
- Placówki Opiekuńczo-Wychowawcze
- Środowiskowy Dom Samopomocy
- Placówka opiekuńczo-wychowawcza Przyszań
- Schronisko dla bezdomnych – obsługą zajmuje się MZUK
- Fundacja Różyczka
- GTW
- Górnośląska Fundacja Onkologiczna
- Stowarzyszenie „Cała Naprzód”
- Fundacja Stacja 6
- Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych Hospicjum.

Koordynacją wolontariatu zajmuje się:

Centrum 3.0 – Gliwicki Ośrodek Działań Społecznych

ul. Zwycięstwa 1

e-mail: gods@gods.gliwice.eu

tel. 537 037 265



Szczegóły i aktualne oferty wolontariatu
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 nauczanie się czegoś nowego, to istnieje wiele sposobów, by zacząć. Jeśli po spróbowaniu nie czujesz, że jest to coś dla Ciebie, zawsze możesz zrezygnować. Mimo to warto dać sobie szansę - kto wie, może okazać się że to jest właśnie to, czego potrzebowałeś, nawet o tym nie wiedząc.

Co możesz zrobić?

- Wypróbuj nowe przepisy kulinarne. Poszukaj informacji na temat zdrowego odżywiania oraz porad kulinarnych, np. w Internecie, w książkach kucharskich czy czasopismach.
- 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.
- Śróbuj nowe hobby, które może być wyzwaniem – nowy sport, fotografia czy prowadzenie bloga.

Czego nie robić?

- Nie unikaj uczenia się rzeczy, tylko dlatego że coś w danej chwili Cię nie interesuje. Rób to, na co masz ochotę, albo czego chciałabyś/chciałbyś się nauczyć. Nawet jeżeli coś Cię nie zainteresuje od razu, może się przydać w przyszłości. 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
- kurs języka angielskiego
- ćwiczenia na pamięć i koncentrację.

Zajęcia odbywają się w Centrum 3.0

- przy ul. Studziennej 6, tel. 506 257 140, 32 775 20 53
- 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. Z kulturą o zdrowiu, 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. Sprawí, że będziesz mieć poczucie większej kontroli. Częściej będziesz się uśmiechać, zwiększysz osobistą efektywność oraz poczujesz się lepiej w kontakcie ze sobą. Nawet 15 minut ćwiczeń dziennie może pozytywnie wpłynąć na Twoje zdrowie fizyczne i psychiczne. Jeśli nie masz czasu, by wybrać się na siłownię czy basen, poświęć 15 minut rano bądź wieczorem na rozciąganie czy krótki spacer.



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).

■ **Odpocznij**

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.

■ **Akceptuj swoje ciało i swoje niedoskonałości**

Każdy człowiek jest unikatowy i niepowtarzalny.

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 zadбай o swoje ciało

W Gliwicach dostępnych jest **28 zewnętrznych siłowni** zarządzanych przez Miejski Zarząd Usług Komunalnych. Możesz korzystać także z:

- boisk sportowych
- placów zabaw dla dzieci
- street workout parków
- skateparków
- pumptracków
- torów rolkowych
- wybiegów dla psów.





Na terenie Gliwic można znaleźć również takie obiekty jak:

- Palmiarnia Miejska w Parku Chopina
- tężnia solankowa w Lesie Komunalnym przy ul. Chorzowskiej
- wodny plac zabaw w Parku Chopina
- Ośrodek Wypoczynkowy w Czechowicach
- skwer Doncaster
- kryte pływalnie
- korty tenisowe
- Szachta w Sośnicy przy ul. Jesiennej
- skwer Bottrop
- teren rekreacyjny przy Radiostacji
- teren rekreacyjny Wilcze Doły
- lodowiska (sezonowo).

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 urządzeń elektronicznych w danym momencie – jeśli chcesz być na bieżąco z tym, co dzieje się w polityce, ogranicz liczbę odwiedzanych serwisów do minimum pozwalającego na zapoznanie się z wiarygodnymi informacjami. W sytuacjach kryzysowych korzystaj z oficjalnych kanałów informacji (serwisów rządowych, miejskich), unikaj szumu informacyjnego w social mediach.
- Stawiaj sobie granice – zastanów się, co będzie dla Ciebie ważniejsze: 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 „niefcyrowe” 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?

- Zatracać się w przestrzeni internetowej przez długie godziny nie spowoduje poprawy zdrowia psychicznego. Warto zachować umiar i korzystać z bycia offline. Doświadczenie pandemii pokazało, że wzrosło zmęczenie ciągłym byciem online oraz spadła 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.

Chroń swoje dzieci przed technologią. Pamiętaj, że:

- gdy karmisz z telefonem w tle – maluch traci kontakt wzrokowy z rodzicem, a jedzenie staje się mechaniczną czynnością pozbawianą poznania, co może prowadzić do poważnych zaburzeń odżywiania w przyszłości.
- gdy usypiasz przy ekranie – nie tylko zakłócasz sen, ale także przeciążasz układ nerwowy dziecka, utrudniając regenerację. Smartfon to nie książka na dobranoc. Niebieskie światło ekranu działa pobudzająco na mózg, utrudnia zasypianie.
- gdy nagradzasz w formie zabawy telefonem – uczysz swoje dziecko traktować urządzenia jako źródło radości, co prowadzi do uzależnień już w pierwszych latach życia.
- gdy „uspokajasz” dziecko telefonem – wpadasz w pułapkę. Maluch, zamiast interakcji z kimś bliskim, spędza czas z ekranem, co hamuje rozwój społeczny.

5.

Wychwyć sygnały ostrzegawcze – kiedy zgłosić się po pomoc?

Pamiętaj, problemy można rozwiązywać a zaburzenia psychiczne leczyć. 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:

- Paraliżujący strach.
- Obsesyjne myśli.
- 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.
- Bezsенność 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 (alkohol, narkotyki, leki bez zaleceń).
- 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 zdrowie psychiczne dziecka
lub nastolatka**



- 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 oceniaj, pozwól na błędy i słabości, zauważ, doceniaj
Potrzeba poczucia własnej wartości
- Daj przestrzeń, usłysz, towarzysz 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 Wasza rola!

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



Potrzeba bezpieczeństwa – to przewidywalność zachowań dorosłego, 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.



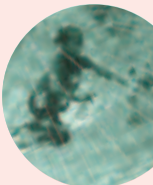
Potrzeba autonomii – wspieraj i towarzysz zamiast rozwiązywać za dziecko problemy. Zachowanie osoby odpornej psychicznie cechuje się dojrzałością i świadomością odpowiedzialności za własne postępowanie.



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.

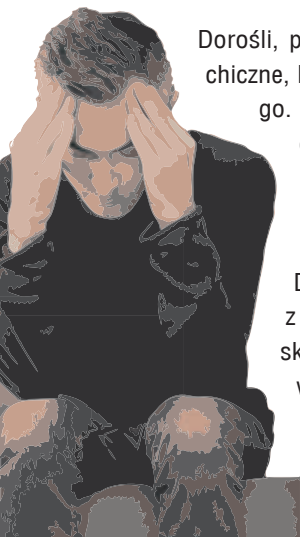


Potrzeba autoekspresji możliwości wyrażania siebie poprzez sztukę, zabawę, słowa, ruch, zainteresowania – towarzyszyć w rozwoju przez akceptację zainteresowań, dawanie wolności wyboru adekwatnej do wieku i możliwości emocjonalnych dziecka. Pozwól wyciągać naukę, która płynie z popełniania błędów. Wzmacniając 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.

Dorośli to człowiek!



Dorośli, podobnie jak inne osoby, wymagają troski o zdrowie psychiczne, które jest kluczowe dla dobrostanu fizycznego i społecznego. Dbanie o umysł to aktywny proces, który obejmuje dbanie o sen, właściwe odżywianie, aktywność fizyczną, a także rozwijanie relacji z innymi, realizację celów prywatnych jak i zawodowych, znajdowanie czasu na relaks i rozwijanie samoświadomości.

Dorośli często doświadczają poczucia stresu np. w związku z wykonywaną pracą, co może prowadzić do negatywnych skutków dla zdrowia psychicznego, a nawet do wypalenia zawodowego czy depresji.

Stres w miejscu pracy może być spowodowany przez nadmiar zadań, brak kontroli, słabe relacje z innymi, brak docenienia przez przełożonych, niejasne cele, monotonię, a także hałas czy niedostosowane warunki miejsca pracy.

Co możesz zrobić:

- Zadbaj o równowagę: Ważne jest zachowanie balansu między życiem zawodowym, a prywatnym oraz zapewnienie czasu na odpoczynek. Nie odbieraj telefonów po godzinach pracy;
- Analizuj swoje obowiązki, ustalaj priorytety i, jeśli to możliwe, deleguj zadania;
- Jeśli rutyna Cię zniechęca, szukaj nowych wyzwań, rozwijaj się zawodowo i szukaj ciekawych celów w pracy;
- Informuj przełożonych o nadmiarze zadań lub trudnościach;
- Rozmowy z rodziną i przyjaciółmi mogą pomóc w radzeniu sobie z problemem;

- Nie wymagaj od siebie niemożliwego ze względu na swój stan fizyczny czy psychiczny;
- Uporządkuj swoje miejsce pracy.

Pamiętaj, że praca dobrana odpowiednio do naszych możliwości i stanu psychicznego może odegrać ważną rolę w procesie odbudowy i poczucia własnej wartości. Może stanowić nie tylko źródło dochodu ale też wspomóc proces terapii i ułatwić szybszy powrót do zdrowia psychicznego. Praca nie zastąpi terapii oraz procesu leczenia, ale może być cennym wsparciem psychicznym, społecznym i życiowym.

Wpływ pracy na zdrowie psychiczne

- ➔ **Rytm dnia**
Porządkuje harmonogram dnia, minimalizuje chaos, daje poczucie bezpieczeństwa i komfortu.
- ➔ **Poczucie kontroli**
Praca pomaga w odzyskaniu kontroli nad własnym życiem
- ➔ **Poprawa sytuacji finansowej**
Niezależność finansowa , poczucie wolności i bezpieczeństwa.
- ➔ **Przynależności do danej grupy społecznej**
Brak poczucia wykluczenia, możliwość otrzymania realnego wsparcia drugiej osoby
- ➔ **Kontakty interpersonalne**
Praca uczy relacji z drugim człowiekiem oraz pomaga przełamać lęki społeczne.
- ➔ **Możliwość rozwoju**
Nabywanie nowych umiejętności, rozwój osobisty.

Warto skorzystać z pomocy doradcy zawodowego, który dzięki indywidualnemu podejściu udzieli realnej pomocy w znalezieniu odpowiedniego zatrudnienia dostosowanego do potrzeb osoby poszukującej pracy.

Pamiętaj, że istotne jest znalezienie zatrudnienia, które będzie środowiskiem pełnym wsparcia i zrozumienia, dającym możliwość dostosowania godzin pracy do ograniczeń zdrowotnych oraz miejscem, w którym będziesz czuć/a się komfortowo i bezpiecznie.

Senior to człowiek!

W
Gliwicach
działają
Kluby
Seniora

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!**

Regularna aktywność fizyczna, taka na jaką masz ochotę, poprawi nie tylko stan Twojego zdrowia, ale i spowoduje wydzielanie się endorfin, które odpowiadają za dobre samopoczucie. Może także zmniejszyć poziom stresu i niepokoju, poprawić sen oraz zwiększyć poczucie własnej wartości.



**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.

● OTĘPIENIE (DEMENCJA)

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 zmianami 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, palpitacje serca, pocenie się, drżenie rąk.

● 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: o 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, przewlekłe chorą, opiekun jest narażony nie tylko na duże obciążenie fizyczne, ekonomiczne, ale także psychiczne.

Poniżej poznasz mechanizmy psychiczne, z którymi może zmagać 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, rozmowy wspierające.
- **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, według twojej opinii, 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, twoich
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 wymaganie 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

- Bezsennaś
- 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. Jeśli pojawiają się myśli samobójcze, bezwzględnie należy natychmiast skontaktować się z poradnią zdrowia psychicznego, innym specjalistą lub wezwać karetkę pogotowia. Nie zwlekaj – szybka pomoc może uratować życie.

NERWICA

„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.: palpitacje 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

- Nadmierne zamartwianie się
- 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).



SCHIZOFRENIA

Schizofrenia to poważne 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. Częstość zjawiskiem jest obojętność osoby chorej 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.

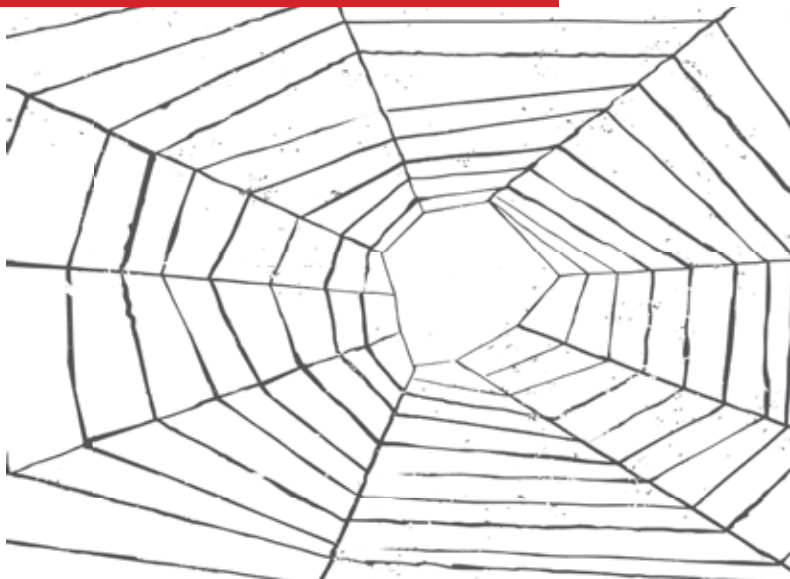
W skład terapii schizofrenii wchodzi:

- 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.

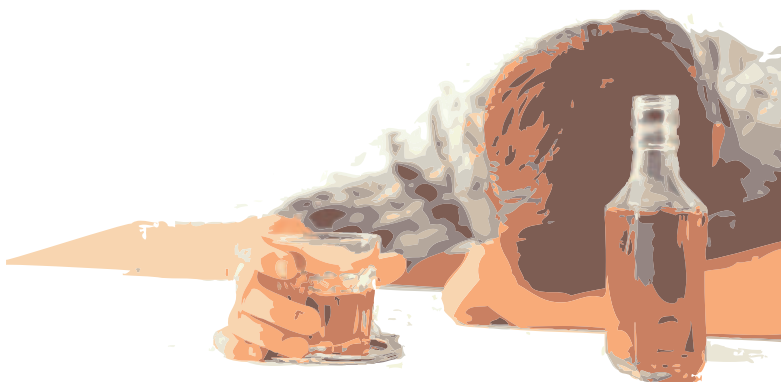


● Choroba alkoholowa

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.

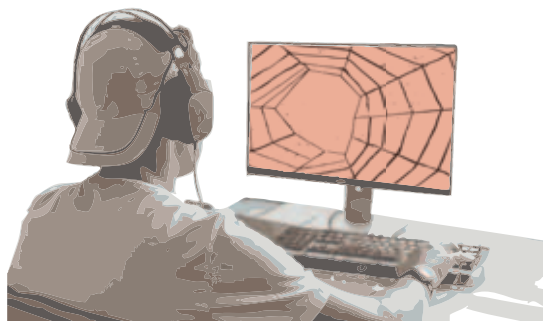
● Uzależnienie od telefonu komórkowego

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

Główne objawy to:

- nierozstawianie 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, zaniedbując swoje obowiązki, poświęcając się wyłącznie grze, często obsesyjnie o niej myśląc. Uzależnienie od gier komputerowych to kompulsywne lub niekontrolowane korzystanie z gier w sposób, który powoduje negatywne konsekwencje, np. w życiu osobistym, szkolnym, zawodowym, rodzinnym.

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. Nieleczone 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 nastolatek,
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, wsparcie bliskich i edukacja, które pozwolą osobie chorej na zrozumienie, czym w istocie są jej zaburzenia psychiczne.

Gdzie szukać pomocy



Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12

Telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży
Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

116 111

Centrum Wsparcia
dla Osób Dorosłych
w Kryzysie Psychicznym

800 70 22 22

Kryzysowy
Telefon Zaufania

116 123

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Dostrzegasz niepokojące objawy lub podejrzewasz problemy psychiczne u swojego dziecka

- ■ ■ ■ ➤ nauczyciel, wychowawca, psycholog lub pedagog szkolny
- ■ ■ ■ ➤ poradnie psychologiczno-pedagogiczne
- ■ ■ ■ ➤ ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej (I poziom referencyjności)
- ■ ■ ■ ➤ poradnia zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży lub poradnia wysokospecjalistyczna
- ■ ■ ■ ➤ placówka leczenia uzależnień dla dzieci i młodzieży
- ■ ■ ■ ➤ ośrodek interwencji kryzysowej
- ■ ■ ■ ➤ telefony zaufania dla dzieci i młodzieży

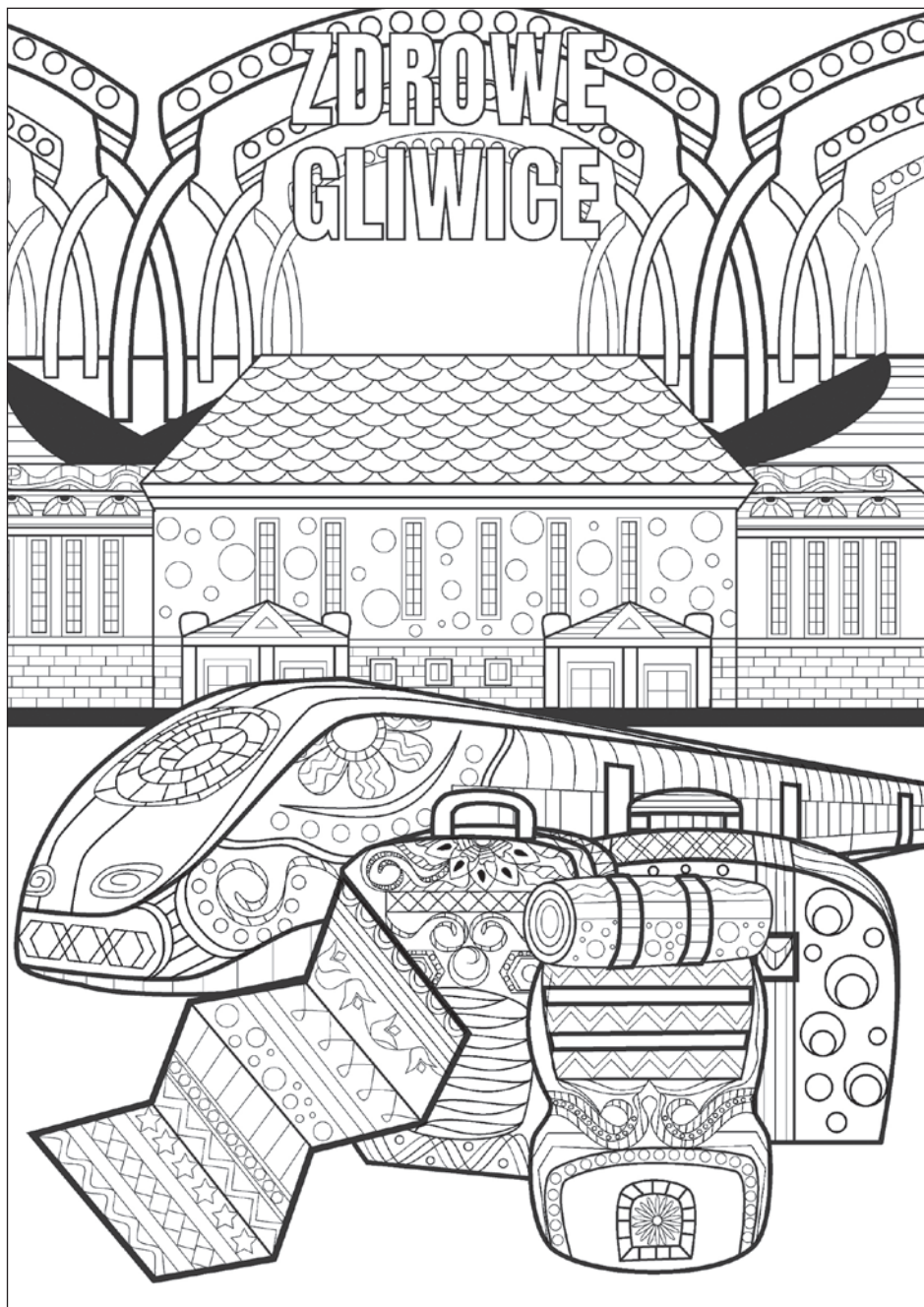
Shukasz pomocy dla osoby dorosłej

- ■ ■ ■ ➤ lekarz pierwszego kontaktu
- ■ ■ ■ ➤ poradnia zdrowia psychicznego dla dorosłych
- ■ ■ ■ ➤ Centra Zdrowia Psychicznego
- ■ ■ ■ ➤ ośrodek interwencji kryzysowej
- ■ ■ ■ ➤ telefony zaufania dla dorosłych

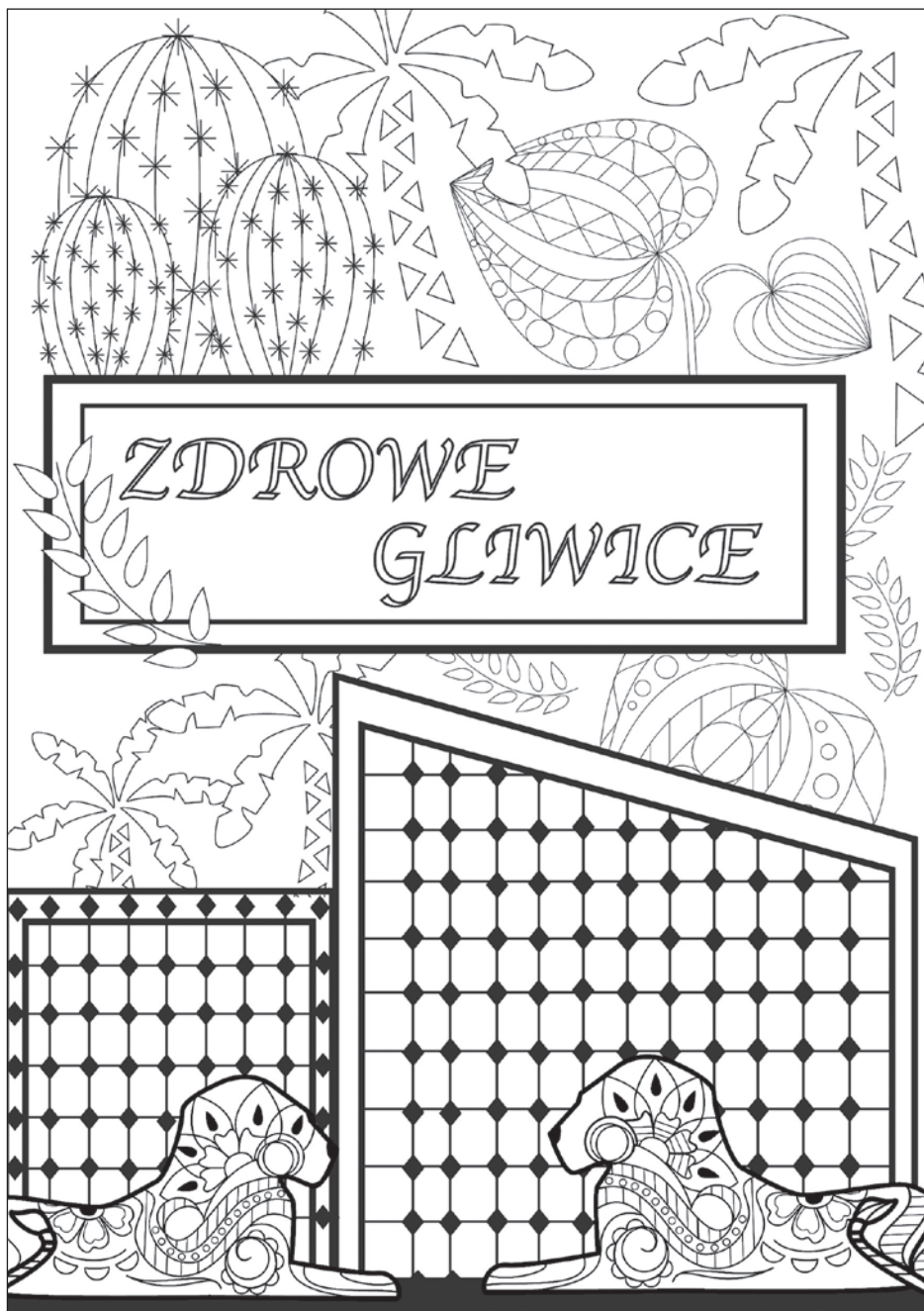
Obawiasz się, że istnieje bezpośrednie zagrożenie zdrowia i życia

- ■ ■ ■ ➤ numer alarmowy **112**
- ■ ■ ■ ➤ izba przyjęć w najbliższym szpitalu
- ■ ■ ■ ➤ SOR (szpitalny oddział ratunkowy)

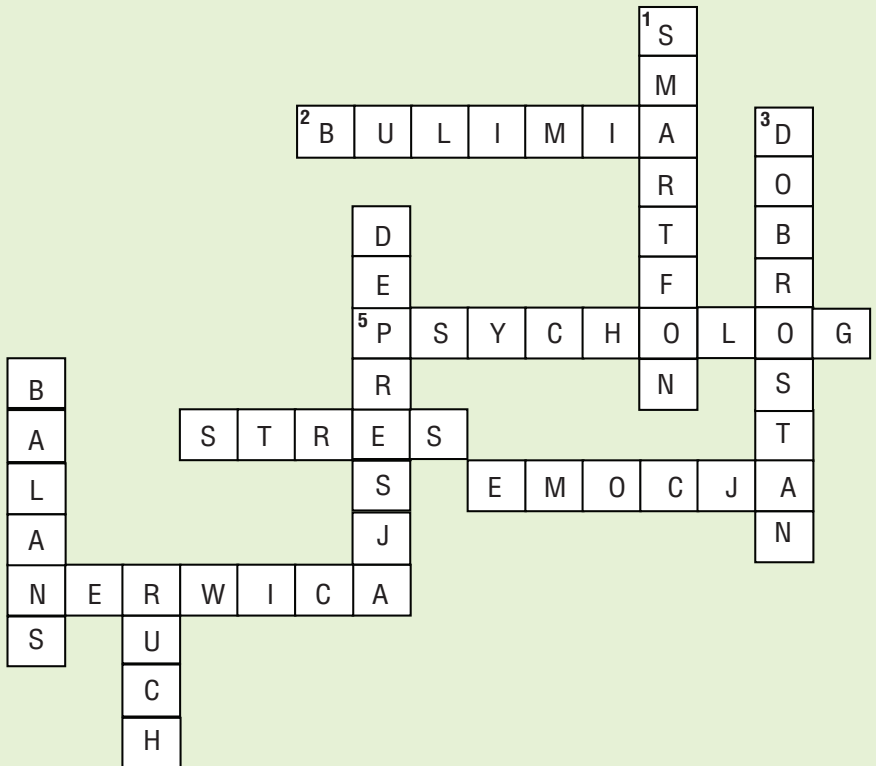
Kolorowanka antystresowa



Kolorowanka antystresowa



– rozwiązanie krzyżówki



Źródła:

Biłkiewicz 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.

Gross, J. J. (Ed.). (2013). *Handbook of emotion regulation*. Guilford publications.

<https://bit.ly/PrzewodnikPoEmocjach> – CEO: Emilia Ślimko, Joanna Humka, Sylwia Międzybrodzka, Elżbieta Krawczyk.

Wydawca:



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

www.gliwice.eu

Gliwice 2025

Autorzy zdjęć:

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

