

Gdzie szukać pomocy?

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży:

116 111

Telefon zaufania dla dorosłych w kryzysie emocjonalnym:

116 123

Bezpłatna i całodobowa infolinia dla dzieci, rodziców i nauczycieli:

800 800 605

Zapraszamy również do kontaktu z nami w Zespole Szkół Specjalnych im. Jana Pawła II w Grajewie

Psycholodzy:

Emilia Koniecko-Klimek

Urszula Puchalska

tel: 86 272 31 15

lub online:



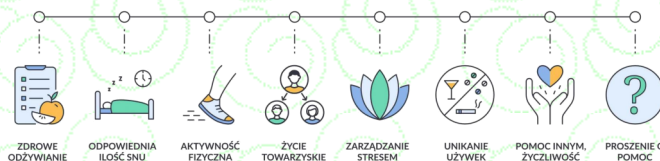
Psychologia ZSS Grajewo



Dziecko czuje się dobrze z samym sobą, ponieważ doświadczyło od dorosłych miłości, akceptacji, zrozumienia i szacunku. Dzięki temu otwiera się na budowanie bezpiecznej więzi z ludźmi. Relacje są niezwykle istotne, ponieważ gdy dziecko doświadcza kryzysów psychicznych najbliżsi są dla niego największą podporą.

Dbaj o własne zdrowie psychiczne i swoich bliskich!

ZDROWIE PSYCHICZNE

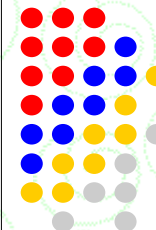


Piramida potrzeb zdrowia psychicznego

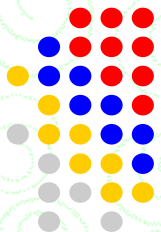


10 października

Dzień Zdrowia Psychicznego



Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego



Zdrowie psychiczne, zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO), jest jednym z podstawowych elementów ogólnego zdrowia. Oznacza nie tylko brak zaburzeń czy choroby, ale także potencjał psychiczny, który umożliwia osobie zaspokajanie swoich potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia; zwiększa zdolność rozwoju, uczenia się, radzenia sobie ze zmianą i pokonywaniem trudności, a także sprzyja nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym.



Czym jest kryzys psychiczny?

To reakcja zdrowej osoby na trudną dla niej sytuację. W kryzysie psychicznym nie potrafimy wykorzystać swoich zasobów i umiejętności rozwiązywania problemów. Okazują się one niewystarczające. To utrata emocjonalnej równowagi wobec nieoczekiwanego zdarzenia, które może stanowić zagrożenie. Kryzys może zdarzyć się każdemu - jest naturalnym elementem życia, a poradzenie sobie z nim prowadzi do rozwoju osobistego.

Wymienione niżej objawy, jeśli utrzymują się przez co najmniej dwa tygodnie, mogą być sygnałem kryzysu psychicznego. Poszukaj dodatkowego wsparcia, jeśli obserwujesz u dziecka:

- obniżony nastrój, apatię, problemy ze snem (dziecko śpi za mało lub bardzo dużo),
- utrzymującą się niechęć do aktywności,
- brak energii, bezczynność,
- emocjonalną chwiejność, drażliwość,
- impulsywność, brak odczuwania przyjemności z realizacji działań, które wcześniej ją sprawiały,
- problemy z koncentracją i zapamiętywaniem,
- wycofanie w relacjach z rodziną i rówieśnikami,
- brak apetytu, chudnięcie lub objadanie się,
- zaniebywanie własnego wyglądu, krytyczne nastawienie wobec siebie, poczucie beznadziei,
- odurzanie się alkoholem, lekami lub narkotykami, samookaleczenia, nadmierne zainteresowanie tematyką śmierci i samobójstw,
- bóle brzucha, bóle głowy, które trudno ci wyjaśnić.

Jako rodzic, opiekun, nauczyciel czy wychowawca szkolny jesteś bardzo ważny w rozwoju dziecka. Twoja wspierająca obecność może przyczynić się do uzyskania przez nie pełni zdrowia psychicznego.

Jak wspierać rozwój psychiczny dziecka?

Do pełnego rozwoju i zdrowia psychicznego dziecko potrzebuje dorosłych (rodziców, nauczycieli, opiekunów), którzy:

- są uważni na dziecko i zaciekawieni jego uczuciami, myślami, potrzebami, pragnieniami,
- umieją patrzeć na rzeczywistość z perspektywy dziecka.

Więź emocjonalną z dzieckiem i jego poczucie, że jest kochane wzmacnia:

- akceptowanie tego, że nie zawsze jako dorosły jestem w stanie zrozumieć dziecko, dawanie sobie prawa do błędnego rozumienia, korygowanie poprzez dopytanie: czy dobrze rozumiem, że potrzebujesz/chcesz...
- obserwowanie zachowania dziecka i wyobrażanie sobie, co dzieje się w jego umyśle, w „sercu”, o czym myśli, co sobie wyobraża, jak się czuje.

Recepta na dobry kontakt, silną więź emocjonalną z dzieckiem i mądre przewodnictwo to:

- odpowiedni poziom relaksacji ,
- duże porcje zabawy i humoru,
- branie pod uwagę potrzeb i dziecka,
- nazywanie i odzwierciedlanie uczuć dziecka, np.: wygląda na to, że martwisz się o coś, czegoś się obawiasz,
- wzmacnianie dokonań dziecka,
- zachęcanie do samodzielności, dawanie wyboru, wzmacnianie sprawczości: np. jestem przekonany, że możesz, potrafisz, dasz radę...
- otwarte mówienie o swoich uczuciach i oczekiwaniach: np.. gdy tak się zachowujesz, to czuję się sfrustrowany, wściekły, smutny...
- stanowcze i pełne szacunku stawianie granic i wymagań z odpowiedzialnością konsekwencji zachowania,
- dawanie okazji do podejmowania własnych prób i doświadczenia niepowodzeń.