

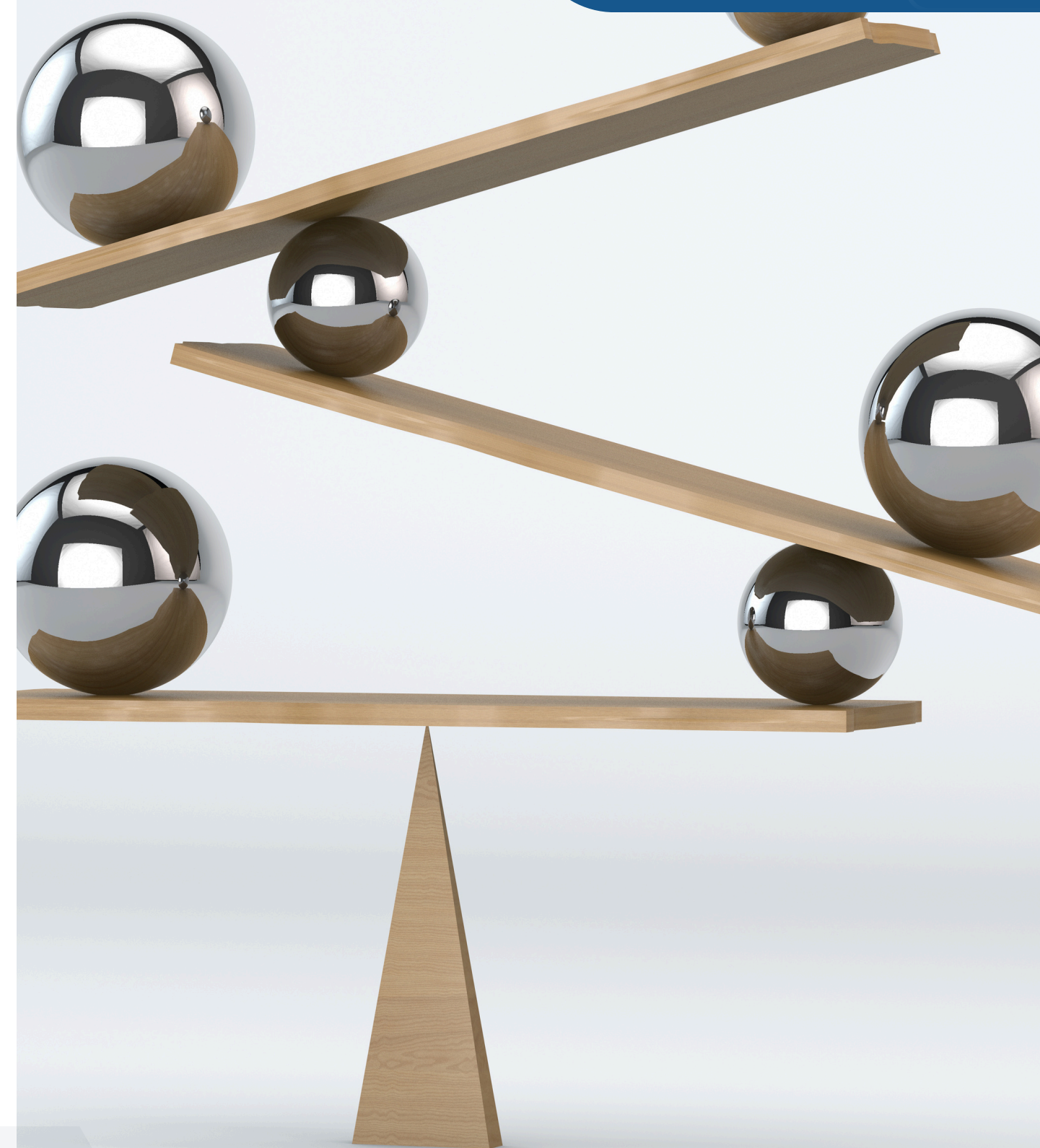
GDZIE KOŃCZY SIĘ MOJA ODPOWIEDZIALNOŚĆ, A ZACZYNA CZYJAŚ?



CZYM JEST ZDROWIE PSYCHICZNE?

Zdrowie psychiczne jest integralnym aspektem ogólnego zdrowia i dobrostanu. Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne oznacza dobrostan, w którym jednostka uświadamia sobie własne możliwości, potrafi radzić sobie z normalnymi stresami życiowymi, może produktywnie pracować i wносить wkład do swojej społeczności.

Zdrowie psychiczne



GRANICE PSYCHICZNE



PRZYKŁADY GRANIC W CODZIENNYM ŻYCIU

ZDROWE

- Chętnie ci pomogę, ale mam czas tylko do 18.00.
- Nie chcę dziś wychodzić, potrzebuję odpoczynku.
- Potrafię wysłuchać innych, ale nie biorę na siebie całej odpowiedzialności za ich życie.



PRZYKŁADY GRANIC W CODZIENNYM ŻYCIU

ZATARTE

- Zrobię to, chociaż wcale nie mam ochoty, bo inaczej się obrażą.
- Uczucie winy, gdy odmawiam prośbie.
- Przeżywanie cudzych problemów tak, jakby były moimi własnymi.



PRZYKŁADY GRANIC W CODZIENNYM ŻYCIU

SZTYWNE

- To moja sprawa, nie będę z nikim o tym rozmawiać.
- Odmawianie proszenia o pomoc nawet w trudnej sytuacji.
- Unikanie relacji, bo „lepiej samemu”.



ZACHOWANIA BIERNO-AGRESYWNE (PASYWNO-AGRESYWNE)

Zachowania bierno-agresywne (pasywno-agresywne) to sposób wyrażania złości, sprzeciwu lub frustracji w sposób pośredni, ukryty, zamiast otwartego i bezpośredniego komunikowania emocji. Osoba posługująca się takim stylem zachowania unika otwartej konfrontacji, ale poprzez swoje działania, słowa lub brak działania okazuje niechęć, opór czy złość.



NADODPOWIEDZIALNOŚĆ

Nadodpowiedzialność to cecha lub postawa, w której osoba bierze na siebie więcej obowiązków, zadań lub odpowiedzialności, niż jest to jej realnie potrzebne lub wymagane, często kosztem własnych potrzeb, zdrowia czy równowagi psychicznej.



NADODPOWIEDZIALNOŚĆ – ROZPOZNAWANIE I OCHRONA

