

UMYSŁ W RÓWNOWADZE

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE
I ROZPOZNAWAĆ ZAGROŻENIA



CELE LEKCJI

Będziesz wiedzieć:

1



Co to jest
dobrostan
psychiczny.

2



Co może sprzyjać,
a co szkodzić
naszemu zdrowiu
psychicznemu.

3



Jakie znaczenie
mają czynniki
chroniące
i czynniki ryzyka
dla zdrowia
psychicznego.

Zdrowie psychiczne



CELE LEKCJI

Będziesz umieć:

1



Wskazywać
sytuacje, które
mogą zagrażać
zdrowiu
psychicznemu.

2



Reagować w trudnych
sytuacjach.

3



Jak opracować
sвій własny plan
dbania o zdrowie
psychiczne.

Zdrowie psychiczne



POSTAWY

Będziesz:

1



Dbać o swoje
zdrowie
psychiczne.

2



Rozumieć, że w trudnych
chwilach warto szukać
wsparcia i pomocy u innych.

Zdrowie psychiczne



CZYNNIKI RYZYKA

To „czynniki (zmienne), które zwiększają prawdopodobieństwo rozwoju choroby, niepełnosprawności, zaburzeń rozwoju lub innych niepożądanych (negatywnych) stanów”.

Źródło: Woynarowska B., „Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki”, Warszawa: PWN, s. 47.

Przykłady

-  Brak wsparcia od bliskich.
-  Przemoc lub agresja w otoczeniu.
-  Zbyt niski poziom aktywności fizycznej i niezdrowe jedzenie.
-  Dużo stresu i brak sposobów, żeby się uspokoić lub rozluźnić.

Zdrowie psychiczne



CZYNNIKI CHRONIĄCE

W podstawowym ujęciu definicyjnym są to „czynniki, które mogą **neutralizować lub kompensować negatywne działanie zagrożeń i czynników ryzyka**, zwiększać ogólną odporność jednostki, uruchamiać procesy odwrotne do tych, które prowadzą do choroby, zaburzenia lub nieprzystosowania.

Źródło: Woynarowska B., (2017), „Edukacja zdrowotna. Podstawy teoretyczne, metodyka, praktyka”, Warszawa: PZWL, s. 76.

Przykłady

-  Dobre relacje z rodziną i przyjaciółmi.
-  Świadomość, że ktoś nas słucha i wspiera.
-  Zdrowy styl życia (sen, ruch, zdrowe jedzenie).
-  Zainteresowania i hobby.
-  Umiejętność rozmawiania o swoich problemach.
-  Znajomość technik radzenia sobie ze stresem.

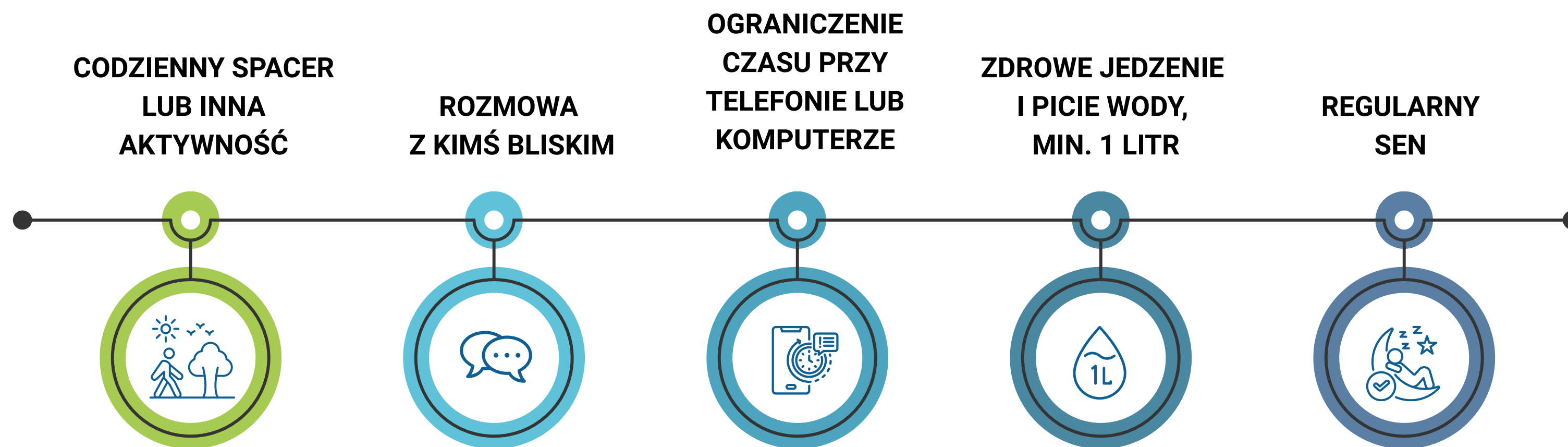
Zdrowie psychiczne



PODSUMOWANIE

Mój plan dbania o siebie

Wybierz 3–4 aktywności/zachowania, które chcesz robić regularnie, aby czuć się dobrze fizycznie i psychicznie. Mogą to być np.:



Swój plan możesz zapisać w punktach, w formie rysunku lub w tabeli „Co? – Kiedy?”.

Zdrowie psychiczne