

**Lepsza przyszłość**

pomorskiedlaciebie.pl

Program wsparcia zdrowia psychicznego  
dzieci i młodzieży

# Zdrowie psychiczne

**Mały poradnik dla dzieci i młodzieży**



**Wojewódzki Szpital  
Psychiatryczny**

im. prof. Tadeusza Bilikiewicza  
w Gdańsku



Podmiot Lecznicy Samorządu  
Województwa Pomorskiego



## Jak możesz wzmacniać swoje zdrowie psychiczne?

Prawidłowo funkcjonująca psychika pozwala utrzymywać równowagę emocjonalną, cieszyć się życiem i radzić sobie z codziennymi zadaniami.

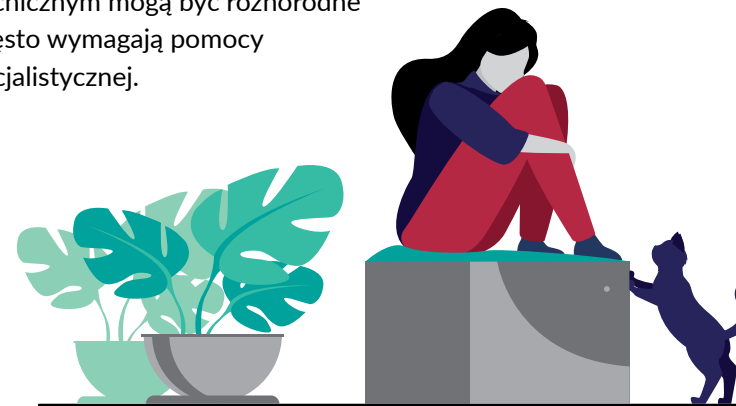
### Umacniaj swoje zdrowie psychiczne:

- Bądź otwarty na dzielenie się z przyjaciółmi dobrymi emocjami;
- Buduj więzi z bliskimi osobami, przy których czujesz się bezpiecznie;
- Nawiązuj kontakty społeczne w oparciu o życzliwość dla drugiego człowieka;
- Dbaj o dobre relacje z innymi ludźmi;
- Znajdź czas na sen i wypoczynek;
- Podejmuj aktywność fizyczną;
- Odżywiaj się zdrowo;
- Unikaj substancji psychoaktywnych



## Jakie sygnały mogą Cię niepokoić?

Mózg człowieka podatny jest na choroby tak samo jak wszystkie inne części ciała. Zaburzenia psychiczne to poważny problem dotyczący ludzi na całym świecie. Problemy ze zdrowiem psychicznym mogą być różnorodne i często wymagają pomocy specjalistycznej.



## Przyjrzyj się swojej codzienności

To, jak wygląda Twój styl życia, oraz wybory, jakich dokonujesz każdego dnia, zależą przede wszystkim od Ciebie.

### Niepokojące sygnały mogące świadczyć o kryzysie zdrowia psychicznego:

- Objawy obniżonego nastroju, tj.: smutek, strach, napięcie;
- Zaburzenia odżywiania: brak apetytu lub niepohamowany apetyt, któremu towarzyszy nadwaga;
- Występujące bez konkretnej przyczyny bóle: głowy, stawów, brzucha oraz przyspieszone bicie serca i drżenie rąk;
- Poczucie ciągłego zmęczenia;
- Brak siły do nauki i zaangażowania do podejmowania innych aktywności;
- Nadmierna senność lub trudności z zasypianiem i snem;
- Pojawianie się zachowań agresywnych, drażliwość i wybuchowość;
- Płaczliwość i nadpobudliwość;
- Problemy dotyczące relacji społecznych: unikanie i wycofanie się z kontaktów z innymi osobami;
- Używanie alkoholu i narkotyków;
- Okaleczanie się;
- Występowanie myśli i prób samobójczych.

## Gdzie możesz szukać informacji o zdrowiu psychicznym?

Treści edukacyjno-informacyjne zawierają m.in. następujące działy tematyczne:



Strata osoby bliskiej



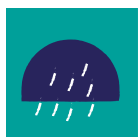
Samobójstwo



Hejt



Samookaleczenie



Depresja



Użytki



Smutek



Lęk



Uzależnienie cyfrowe

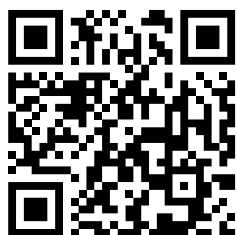
Zachęcamy do poszukiwania informacji dotyczących zdrowia psychicznego oraz zaburzeń psychicznych na stronie internetowej programu **Lepsza przyszłość**

### Zasoby wiedzy

Baza wiedzy została przygotowana przez ekspertów na podstawie rzetelnej wiedzy naukowej.

Przejdź na stronę internetową programu

# Lepsza przyszłość



## Jak możesz odróżnić obniżony nastrój od zaburzenia nastroju (depresji)?

Najczęściej występujące różnice\*

Cecha	Obniżony nastrój	Depresja
Czas trwania	kilka, kilkanaście godzin	tygodnie, miesiące
Podatność na poprawę	Łatwiejsza możliwość rozweselenia – większa zmienność nastroju	Bardzo niska możliwość rozweselenia – stały nastrój smutku
Obecność innych objawów	Występują pojedyncze objawy	Zwykle towarzyszy szereg objawów
Obecność myśli samobójczych	Nie występuje	Występuje często
Konkretna przyczyna poprzedzająca	Łatwe do wskazania konkretne wydarzenie (powód obniżonego nastroju)	Trudniejsze do wskazania konkretne wydarzenie (powód trwałej obecności smutku)
Indywidualna perspektywa	Poczucie, że stan jest przejściowy	Poczucie, że stan jest nieodwracalny

\* Tabela opracowana na podstawie Grabski B., 2021 „Depresja, chandra i naturalny smutek – czym się różnią?”

- smutek
- drażliwość
- wewnętrzny lęk
- utrata apetytu
- myśli samobójcze
- obniżony nastrój
- obojętność
- zaburzenia koncentracji
- zaburzenia snu
- zmęczenie



**Często występujące objawy depresji**

Symptomy utrzymują się długo (tygodnie, a nawet miesiące)

# Psycholog, psychiatra czy psychoterapeuta?

## Psycholog

to specjalista zajmujący się diagnozowaniem, opiniowaniem i wspieraniem zdrowia psychicznego. Osoba taka posiada uprawnienia do udzielania świadczeń pomocy psychologicznej w oparciu o wywiad, obserwację i testy psychologiczne. Psycholog często jako pierwszy specjalista identyfikuje problemy dotyczące zdrowia psychicznego, ale – udzielając wsparcia i pomocy – nie stosuje leków.

## Psychiatra

to lekarz, który działa w oparciu o uznaną wiedzę medyczną dotyczącą zaburzeń psychicznych. Bada ich uwarunkowania biologiczne, psychologiczne i społeczne. Psychiatry może stosować leki oraz decydować o sposobie leczenia i przyjęciu pacjenta do szpitala.



## Psychoterapeuta

to osoba, która posiada umiejętności udzielania wsparcia osobom z problemami zdrowia psychicznego w formie psychoterapii. Psychoterapeuta stosuje metody psychologiczne oparte najczęściej na regularnym kontakcie osobistym, które służą poprawie stanu psychicznego, rozwojowi relacji i umiejętności społecznych oraz radzenia sobie ze stresem i emocjami. Najczęściej skorzystanie z pomocy psychoterapeuty zaleca psychiatra lub psycholog.

## Czy powinieneś borykać się samotnie ze swoim problemem?

Każdy człowiek może w swoim życiu zetknąć się z trudnościami, które stanowią powód do uzyskania pomocy w formie porady specjalistycznej (psycholog, psychiatra, psychoterapeuta). Profesjonalna pomoc pozwala wówczas wyjść z kryzysu zdrowia psychicznego.

**Masz prawo do takiej pomocy – nie musisz borykać się samotnie ze swoim problemem.**

**Pokonaj strach przed specjalistyczną pomocą**



Pomoc psychologiczna budzi często złe i nieprawdziwe skojarzenia. Wydaje się wówczas, że wizyta u specjalisty to ujma, bo chodzą tam tylko osoby, z którymi „jest coś nie tak”. Nic bardziej mylnego.

**Korzystanie z pomocy w trakcie kryzysu psychicznego to żaden wstyd.**

Nie ze wszystkimi problemami jesteśmy w stanie poradzić sobie sami. Konflikty z bliskimi osobami, trudności w nauce, zawód miłosny, problemy z rówieśnikami, dylematy wewnętrzne często stają się zbyt trudne, aby radzić sobie z nimi bez pomocy specjalistów.

## Co powinieneś zrobić, kiedy bliska Ci osoba zamierza zrobić sobie krzywdę?

Jeśli bliska Tobie osoba  
przeżywa trudny czas  
i martwisz się, że może  
zrobić sobie krzywdę –

**DZIAŁAJ,**  
BO W TAKIEJ SYTUACJI  
**BEZCZYNNOŚĆ**  
MOŻE OKAZAĆ SIĘ  
WIELKIM ZAGROŻENIEM

Porozmawiaj z zaufanym nauczycielem,  
pedagogiem  
lub psychologiem.

**POMOC**  
TO NIE BRAK LOJALNOŚCI

**PAMIĘTAJ**

**TROSKA**  
TO NIE ZDRADA

**NIE WCHODŹ  
W ROLĘ  
PSYCHOLOGA**

- Nie próbuj diagnozować ani dawać rad spoza swoich kompetencji, to najlepiej pozostawić profesjonalistom.
- Po prostu wysłuchaj, przyjmij to, o czym mówi osoba z problemem, i bądź obok, zapewniając o swoim wsparciu.
- Pamiętaj, by jak najszybciej zorganizować pomoc, jeśli osoba w kryzysie wspomina o samobójstwie.

## Czy powinieneś dać sobie pomoc?

Podobnie jak w przypadku silnego bólu gardła, który może świadczyć np. o anginie, pomijanie objawów może doprowadzić do ich zaostrzenia i postępu choroby. Tak jak zgłoszenie się do lekarza z objawami anginy jest przejawem odpowiedzialności za swoje zdrowie, podobnie wizyta u psychologa czy psychiatry jest przejawem dojrzałości. Szukanie porady u specjalisty jest więc formą radzenia sobie, a nie przejawem słabości.

Nawet najsilniejsze osoby czasem potrzebują pomocy innych. W życiu zdarzają się sytuacje, które wymagają wsparcia drugiego człowieka, szczególnie jeśli masz za sobą trudne przeżycia, takie jak utrata bliskiej osoby, naruszenie nietykalności cielesnej czy obciążenie długotrwałym stresem.

Osoby, które tłumią  
emocje, nie potrafią ich  
nazwać, wyjaśnić  
i komunikować ich  
osobom bliskim,  
są bardziej narażone  
na kryzys zdrowia  
psychicznego.



**Nie odrzucaj oferowanej  
Ci pomocy**

**Nie bój się prosić  
o pomoc**



# Potrzebuję pilnie pomocy



## W przypadku zagrożenia zdrowia lub życia:

- ▶ Dzwoni na **numer alarmowy 112**
- ▶ Dzwoni na **pogotowie ratunkowe 999**
- ▶ Dzwoni na **numer 116 111** – kryzysowy telefon zaufania dla dzieci
- ▶ Dzwoni na **numer 116 123** – Poradnia dla Osób Przeżywających Kryzys Emocjonalny
- ▶ Dzwoni na **numer 800 702 222** – Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym
- ▶ Udaj się na najbliższą izbę przyjęć w szpitalu, w którym znajduje się oddział psychiatryczny dla dzieci

Projekt „Lepsza przyszłość. Przeciwdziałanie zaburzeniom psychicznym dzieci i młodzieży” współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020

### Wojewódzki Szpital Psychiatryczny

im. prof. Tadeusza Bilikiewicza  
w Gdańsku



Podmiot Leczniczy Samorządu  
Województwa Pomorskiego



**Fundusze Europejskie**  
Program Regionalny



**Rzeczpospolita Polska**



**URZĄD MARSZAŁKOWSKI  
WOJEWÓDZTWA POMORSKIEGO**



**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny