



Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne

www.seka.pl



Coraz więcej zagrożeń dla zdrowia psychicznego

Żyjemy w coraz szybciej zmieniającym się świecie, co sprzyja powstawaniu wielu zjawisk, które niekorzystnie oddziałują na nasze zdrowie psychiczne.

Wśród wyzwań, którym codziennie stawiamy czoło, są stres i rosnące wymagania zawodowe i osobiste, poczucie niepewności związane z sytuacją na świecie oraz rozwojem nowych technologii, zmieniających nasz sposób życia i pracy w tempie, za którym wiele osób nie nadąża. Coraz częściej skarżymy się też na poczucie przytłoczenia, przebodźcowania, braku wsparcia i osamotnienia.

Konsekwencją tego jest rosnąca liczba zachorowań na depresję i innych zaburzeń psychicznych. Już teraz depresja jest w czołówce chorób na świecie, a Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) przewiduje, że w 2030 roku depresja może być najczęstszą chorobą na świecie.

W tej sytuacji świadome dbanie o swoje zdrowie psychiczne staje się jeszcze ważniejsze.



Czym jest zdrowie psychiczne?

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)

Zdrowie psychiczne to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, który umożliwia:

- ▶ radzenie sobie ze stresem,
- ▶ realizowanie swoich możliwości,
- ▶ dobrą naukę i pracę,
- ▶ podejmowanie decyzji i budowanie relacji,
- ▶ przyczynianie się do rozwoju społeczności i kształtowania świata, w którym żyjemy.



Jak wspierać swoje zdrowie psychiczne?

Poznaj codzienne
proste aktywności,
które Ci w tym pomogą.

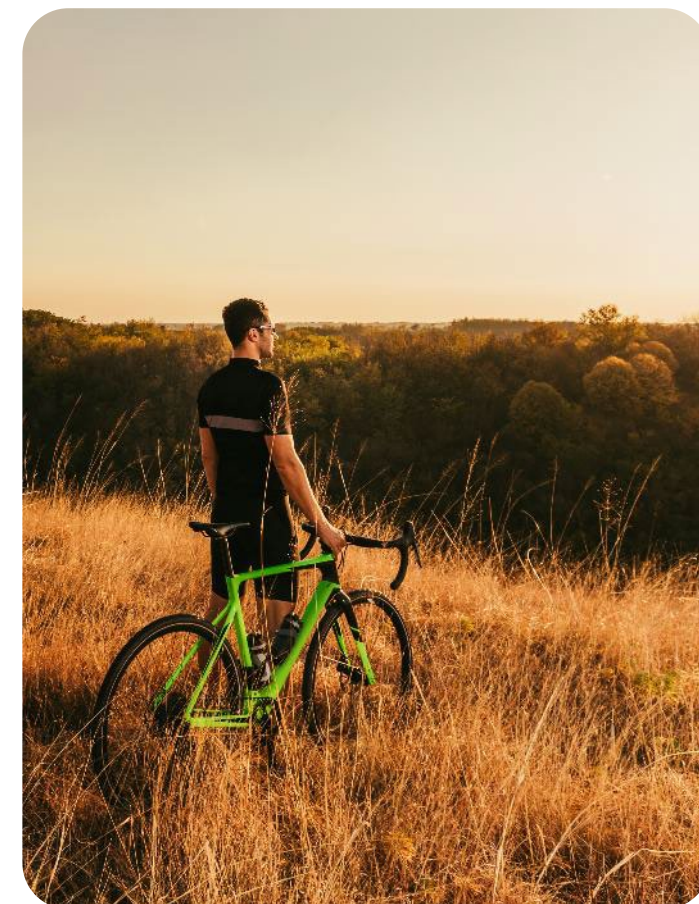


Wspieraj swój dobrostan fizyczny

Zaopiekowany fizycznie organizm ma więcej siły na radzenie się z codziennymi zadaniami i wyzwaniami. Pomaga budować zdrowie psychiczne.

Co Ci pomoże budować fizyczny dobrostan?

1. **Sen** – wystarczająco długi (7-9 godzin), regularne godziny kładzenia się spać, higiena przed snem – niepatrzenie do ostatnich chwil w telefon.
2. **Zdrowa dieta** – jedzenie naturalnych, pełnowartościowych produktów, stałe godziny posiłków, nieprzejadanie się, unikanie wysokoprzetworzonej żywności i używek.
3. **Aktywność fizyczna** – regularna, dostosowana do upodobań, potrzeb i możliwości, 150 – 300 minut w tygodniu, rozłożonych na kilka dni.
4. **Odpoczynek** – regularny i planowany; przebywanie wśród natury, niedoprowadzanie się do stanu całkowitego wyczerpania.
5. **Korzystanie z badań kontrolnych i profilaktycznych, w razie choroby** – stosowanie się do zaleceń lekarza.



Wspieraj swój dobrostan psychiczny

Aktywne podchodzenie do swojego komfortu psychicznego pomaga przełamywać szkodliwe schematy myślowe, stawiać granice i szukać dla siebie wsparcia. To wszystko wzmacnia wewnątrz i buduje większą odporność psychiczną.

Co Ci pomoże budować psychiczny dobrostan?

1. **Życie w zgodzie ze sobą i dążenie do ważnych dla Ciebie celów** – np. wybieranie pracy, która do Ciebie pasuje i daje możliwości rozwoju, realizowanie się w ważnej roli życiowej, rozwijanie pasji pozazawodowych.
2. **Rozwiązywanie na bieżąco trudnych sytuacji** – by nie doprowadzać do ich kumulacji. Szukanie wsparcia – wśród bliskich lub u specjalistów – jeśli pewne sytuacje Cię przerastają i nie wiesz, jak sobie z nimi poradzić.
3. **Umiarkowane korzystanie z mediów społecznościowych** – częste może prowadzić do pogorszenia samooceny, stanów lękowych i depresyjnych, problemów ze snem czy koncentracją.
4. **Korzystanie z psychoedukacji** – np. warsztatów nt. radzenia sobie ze stresem, rozwiązywania sytuacji konfliktowych, sięganie po literaturę, korzystanie z psychoterapii. Podnoszenie wiedzy z tego zakresu pozwoli lepiej sobie radzić z codziennymi wyzwaniami.
5. **Konsultowanie się z lekarzem i stosowanie się do jego zaleceń** – w sytuacjach, gdy niepokoi Cię Twoja kondycja psychiczna.

Wspieraj swój dobrostan społeczny

Bycie w sieci bliższych i dalszych relacji społecznych pomaga przełamać osamotnienie, zapewnia poczucie bezpieczeństwa i bycia potrzebnym, nadaje życiu głębszy sens.

Co Ci pomoże budować społeczny dobrostan?

1. **Dbanie o relacje rodzinne, przyjacielskie, w pracy czy sąsiedzkie** – zauważanie innych osób, ich potrzeb, tego, co przeżywają, wspólne spędzanie czasu, utrzymywanie kontaktu, małe serdeczne gesty.
2. **Dawanie pierwszeństwa światu realnemu, nie wirtualnemu** – pozwala to uniknąć wielu nieporozumień, jakie niesie komunikacja w mediach społecznościowych i przez komunikatory.
3. **Budowanie swojej sieci wsparcia** – stworzenie wokół siebie grupy osób, w której wzajemnie możecie na siebie liczyć.
4. **Aktywność w swoich społecznościach** – udzielanie się w grupach formalnych i nieformalnych, do których należysz, stosownie do czasu, jaki możesz na to przeznaczyć.
5. **Włączanie się w akcje społeczne i działania fundacji** – mające na celu pomoc innym, ochronę środowiska czy wsparcie innych ważnych dla Ciebie spraw.



Zadbaj o swój dobrostan

Podejmowanie działań podnoszących Twój dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny pomoże budować przestrzeń życiową, która da większe poczucie oparcia i bezpieczeństwa i będzie Cię wspierać w codziennym funkcjonowaniu.



Jeśli potrzebujesz wsparcia – nie wahaj się go szukać

Jeśli przez 2-4 tygodnie masz obniżone samopoczucie, skontaktuj się z lekarzem. Rozpoznanie lub podejrzenie depresji może ustalić każdy lekarz, nie tylko psychiatra. Możesz zacząć od wizyty u lekarza pierwszego kontaktu.



Ważne telefony

22 594 91 00

Antydepresyjny Telefon
Forum Przeciw Depresji

800 70 22 22

Centrum Wsparcia dla
Osób Dorosłych
w Kryzysie Psychicznym

116 123

Całodobowy Telefon
Zaufania dla
Osób Dorosłych

Więcej numerów telefonów, gdzie pomoc psychologiczną mogą uzyskać dorośli, dzieci i młodzież, seniorzy czy osoby uzależnione, znajdziesz tu:

<https://forumprzeciwdepresji.pl/wazne-telefony-antydepresyjne>

Opracowanie: Anna Witkiewicz

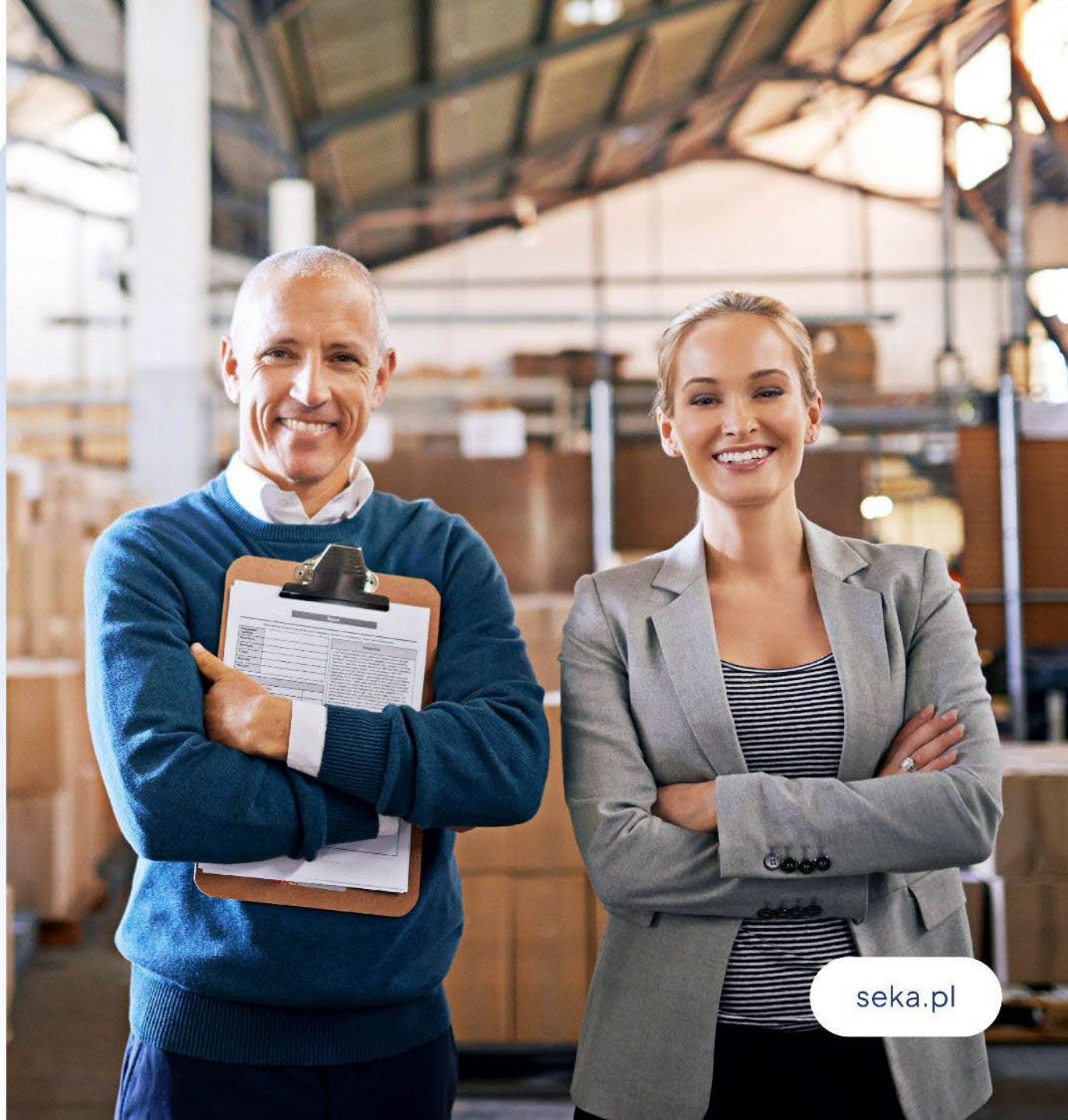




Twój partner w bezpiecznym rozwoju

Doradztwo, szkolenia,
outsourcing usług **BHP i PPOŻ.**

Z nami bezpieczniej



seka.pl