

Lepsza przyszłość

pomorskiedlaciebie.pl

Program wsparcia zdrowia psychicznego
dzieci i młodzieży

Zdrowie psychiczne

Mały poradnik dla wychowawców



**Wojewódzki Szpital
Psychiatryczny**

im. prof. Tadeusza Bilikiewicza
w Gdańsku



Podmiot Lecznicy Samorządu
Województwa Pomorskiego



Istota zdrowia psychicznego

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO, 2001)

definiuje zdrowie psychiczne jako dobrostan, w którym człowiek:

- potrafi rozpoznać swoje własne możliwości,
- radzi sobie ze stresem codziennego życia,
- efektywnie uczy się i pracuje,
- działa dla swojej społeczności,
- rozwija swoje zainteresowania i cieszy się życiem.



Zdrowie psychiczne jest fundamentem dobrego samopoczucia i efektywnego funkcjonowania osoby w społeczeństwie. Zdrowie psychiczne oznacza dużo więcej niż brak zaburzeń psychicznych.

Warunki pozytywnego psychospołecznego klimatu w szkole:

- Atmosfera wsparcia
- Współpraca i aktywne uczenie się
- Zakaz agresji fizycznej
- Zasada zero tolerancji dla prześladowania i dyskryminacji
- Wspieranie i docenianie kreatywności
- Integrowanie życia szkolnego i domowego poprzez angażowanie rodziców
- Promowanie uczestnictwa w podejmowaniu decyzji/równy dostęp do podejmowania decyzji

Kryzys zdrowia psychicznego

Istotą kryzysu jest utrata dotychczasowej równowagi i autonomii, konieczność podjęcia decyzji przy jednoczesnej niezdolności do efektywnego działania, gdyż dotychczasowe sposoby przewyżają trudności zawodzą.

Objawy kryzysu psychicznego:

- zły nastrój i stres, ciągły smutek, wrażenie przeciążenia oraz napięcia;
- zaburzenia odżywiania;
- bóle głowy, drżenie rąk, bóle w stawach, przyspieszone bicie serca;
- poczucie wyobcowania i braku sensu podejmowania działań;
- bezsenność lub ciągłe poczucie senności i wyczerpania.



- nagłe pogorszenie wyników w szkole i spadek zainteresowania nauką,
- skłonność do podejmowania zachowań ryzykownych, w tym: sięganie po używki,
- agresja, nadpobudliwość, wybuchowość;
- nadwrażliwość i płacliwość;
- myśli i próby samobójcze.

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży*

- ▶ 19% chłopców i ponad 16% dziewcząt w Europie w wieku od 15 do 19 lat cierpi na skutek zaburzeń zdrowia psychicznego.
- ▶ 9 milionów nastolatków w Europie (dzieci w wieku 10-19 lat) żyje z zaburzeniem psychicznym. Depresja i zaburzenia lękowe odpowiadają za ponad połowę przypadków.
- ▶ Roczna utrata kapitału ludzkiego w Europie wynikająca z ogólnych schorzeń psychicznych u dzieci w wieku poniżej 19 lat wynosi aż 50 miliardów euro.



* UNICEF „The State of the World's Children 2021”

Wpływ pandemii COVID-19 na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Polsce*



- ▶ Wzrost odsetka młodzieży, która czuje osamotnienie (28%).
- ▶ Wzrost odsetka młodzieży, która odczuwa stres szkolny (dziewczeta 57%, chłopcy 39%).
- ▶ Wzrost odsetka dziewcząt deklarujących odczuwanie myśli samobójczych (17%).
- ▶ Ponad dwukrotny wzrost liczby osób doświadczających cyberprzemocy.

* Dane IPZIN z X 2020 r. w porównaniu z danymi z X 2019 r. Badani uczniowie klas VII szkół podstawowych.

Fakty na temat zdrowia psychicznego

„ Każdy człowiek może dbać o zdrowie psychiczne, podejmując aktywne działania na rzecz dobrego samopoczucia i witalności, w tym: zdrowy styl życia, dobre relacje społeczne oraz rozwój osobisty. ”

„ Choroba psychiczna, podobnie jak choroba fizyczna, może dotknąć każdego, niezależnie od wskaźnika inteligencji, klasy społecznej czy poziomu dochodów. ”

„ Wiele czynników może chronić przed rozwojem zaburzeń psychicznych, w tym kształtowanie umiejętności społecznych i emocjonalnych, wczesne szukanie pomocy i wsparcia, rozwijanie wspierających, pełnych miłości i ciepła relacji rodzinnych, a także pozytywne środowisko szkolne i odpowiednia higiena snu. ”

„ Nastolatki często miewają wahania nastroju, ale nie oznacza to, że problemy zdrowia psychicznego nastolatków nie dotyczą. ”

- 14% nastolatków na świecie cierpi z powodu złego stanu zdrowia psychicznego.
- W skali globalnej wśród osób w wieku 10-15 lat samookałeczenia są piątą główną przyczyną zgonów.
- Połowa wszystkich zaburzeń psychicznych rozpoczyna się przed ukończeniem 14. roku życia. ”

” Choroba psychiczna nie ma nic wspólnego ze słabością czy brakiem siły woli. W rzeczywistości uznanie potrzeby przyjęcia pomocy w związku z zaburzeniami psychicznymi wymaga dużej siły i odwagi. ”

” Wiele czynników – w tym ubóstwo, bezrobocie, narażenie na przemoc, migracje oraz inne niekorzystne okoliczności i wydarzenia – może wpływać na samopoczucie i zdrowie psychiczne młodych ludzi, ich opiekunów oraz na relacje między nimi. ”

” Depresja jest powszechnym zaburzeniem psychicznym, wynikającym ze złożonej interakcji czynników społecznych, psychologicznych i biologicznych. Depresja może dotknąć każdego, niezależnie od statusu społeczno-ekonomicznego. Często młodzi ludzie osiągający dobre wyniki w nauce mogą odczuwać presję, żeby odnieść sukces, co może wywoływać lęk uruchamiający objawy depresyjne. ”



Gdzie możesz szukać informacji o zdrowiu psychicznym?

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**



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



Strata osoby bliskiej



Samobójstwo



Hejt



Samookaleczenie



Depresja



Używki



Smutek



Lęk



Uzależnienie cyfrowe

Zasady reagowania w przypadku kryzysu zdrowia psychicznego u ucznia*



1. Zachowaj spokój. Nie panikuj.
2. Poważnie traktuj komunikowane przez ucznia problemy.
3. Nie odkładaj działań na późniejszy czas. Działaj natychmiast.
4. Nie zostawiaj ucznia ani na chwilę samego.
5. Nie obiecuj absolutnej dyskrecji.
6. Zapewnij możliwie najlepsze warunki do rozmowy.
7. Nie prowokuj ucznia, podając w wątpliwość jego zamiary.
8. Respektuj uczucia ucznia.
9. Uważnie słuchaj.
10. Nie próbuj w sposób lekceważący problem poprawiać nastroju ucznia.
11. Wykazuj się empatią.
12. Wykazuj się cierpliwością.
13. Ujawnij swoje uczucia.
14. Nie oceniaj.
15. Nie prowadź dyskusji.
16. Wypowiadaj się w sposób bezpośredni, otwarty i konkretny.
17. Nie bój się ciszy.
18. Przedstaw swoje zamiary.
19. Dbaj o zaufanie. Uczciwie komunikuj obietnice.
20. Nie stosuj konfrontacji z oprawcą, jeśli kryzys związany jest z doświadczeniem przemocy.

Nauczyciele powinni postępować zgodnie ze szkolnymi procedurami dotyczącymi informowania rodziców i prawnych opiekunów i współpracy z opiekunami w zakresie wymaganej pomocy dla uczniów.

Promocja zdrowia psychicznego w szkole – rola wychowawcy

- Podkreślaj swoją otwartość na rozmowę z uczniami o ich problemach i trudnościach
- Dawaj do zrozumienia, że zależy ci na ich dobrostanie psychofizycznym
- Prowadź godziny wychowawcze poświęcone tematyce zdrowia psychicznego
- Zapraszaj na spotkania z uczniami ekspertów zajmujących się zdrowiem psychicznym (psycholog, psychiatra, psychoterapeuta)
- Podkreślaj wagę korzystania z pomocy specjalistycznej w przypadku występowania objawów kryzysu psychicznego
- Wspieraj uczniów, którzy borykają się z objawami kryzysu zdrowia psychicznego, w poszukiwaniu dodatkowej pomocy
- Zachęcaj uczniów do korzystania z wiarygodnych źródeł dotyczących zdrowia psychicznego
- Buduj pozytywny psychospołeczny klimat w szkole



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