Październik miesiącem zdrowia psychicznego

Co powinieneś wiedzieć o zdrowiu psychicznym? Oto kilka kluczowych faktów i porad:

UCZ SIĘ REGULOWAĆ STRES!

Długotrwałe przeżywanie intensywnego stresu wywołuje szereg negatywnych konsekwencji dla zdrowia naszego organizmu. Pogarsza się pamięć, koncentracja i odporność. Pogarsza się również praca wielu narządów, co może skutkować zaburzeniami trawienia, wrzodami żołądka czy nawet zawałem serca.

NIE BAGATELIZUJ OBNIŻONEGO NASTROJU!

Nagromadzenie negatywnych emocji wywołuje frustrację i rozdrażnienie. Wtedy człowiek może być bardziej impulsywny i podejmuje nieprzemyślane decyzje. W taki sposób może niepotrzebnie prowokować konflikty z innymi albo pogorszyć swoje wyniki w nauce / w pracy. Z kolei przewlekły smutek i apatia mogą rozwinąć się w depresję, która wymaga leczenia.

DOWIEDZ SIĘ, GDZIE SZUKAĆ POMOCY!

Zdrowiem psychicznym zajmuje się trzech specjalistów:

- psycholog wykonuje diagnozy, prowadzi psychoedukację na temat zdrowia psychicznego oraz zapewnia doraźne wsparcie emocjonalne. To zazwyczaj on podejmuje decyzję, z jakiej formy wsparcia albo leczenia powinien skorzystać pacjent - czy wskazana jest psychoterapia albo wizyta u psychiatry.

- psychoterapeuta zajmuje się prowadzeniem długoterminowych terapii, których celem jest zmiana nawyków, przekonań albo uporanie się z traumą. Zanim skontaktujesz się z psychoterapeutą, najpierw zasięgnij konsultacji u psychologa! Często okazuje się, że rozpoczynanie psychoterapii wcale nie jest konieczne, ponieważ pacjent może samodzielnie ze wsparciem psychologa poradzić sobie z kryzysem. Czasem, przy poważniejszych zaburzeniach, sama psychoterapia bywa niewystarczająca lub zupełnie nieskuteczna, ponieważ pacjent wymaga leczenia farmakologicznego lub szpitalnego.

- psychiatra to lekarz diagnozujący zaburzenia psychiczne i dobierający adekwatne formy leczenia farmakologicznego albo szpitalnego. Czasem wdrożenie farmakoterapii jest konieczne z uwagi na uregulowanie poziomu hormonów i neuroprzekaźników, które są odpowiedzialne za odczuwane przez nas emocje i poziom motywacji.

W naszej szkole, jak co roku, będziemy obchodzić „Tydzień Pozytywnego Myślenia”. Z tej okazji przygotujemy dla uczniów niespodzianki i ciekawe atrakcje!

Bądźcie z nami na bieżąco!!!