pacjent.gov.pl

Zadbaj o swoje zdrowie psychiczne

Data aktualizacji
2024-10-04

Czym jest zdrowie psychiczne

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji. Pojęcia użyte w tej definicji mają szerokie znaczenia. Ich rozumienie jest subiektywne, uwarunkowane kulturowo i środowiskowo.

Zdrowie psychiczne nie oznacza zatem jedynie braku chorób. Przejawia się również w:

- poczuciu własnej wartości
- zdolności do własnego rozwoju
- odpowiedzialności za swoje życie (decyzje, trudności, sukcesy)
- zaangażowaniu w życie społeczne, pracę, związek.

Jak dbać o zdrowie psychiczne

- **Odpoczynek i odpowiednio długi sen**. Zadbaj o odpowiednią higienę snu. Najlepiej spać 7–9 godzin na dobę. Zbyt krótki sen źle wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne. Przeczytaj

  Jak dbać o dobry sen.

- **Zdrowe odżywianie.** Prawidłowe nawyki żywieniowe dodadzą więcej energii do zmagania się z codziennymi wyzwaniami. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat zdrowego odżywiania, przeczytaj

  artykuł ***Jak zdrowo się odżywiać***.

- **Aktywność fizyczna.** Wybierz aktywność, którą lubisz. Może to być spacer, jazda na rowerze czy kurs tańca. Ważne, żeby ruszać się regularnie, najlepiej na świeżym powietrzu. Zacznij od 30 minut dziennie.
- **Unikanie używek.** Używki to substancje, które pobudzają nasz organizm. To np. alkohol, narkotyki, papierosy, ale również napoje energetyzujące czy kawa. Negatywne skutki po ich zażyciu mogą utrzymywać się kilka dni, tygodni czy miesięcy.
- **Relacje społeczne.** Pielęgnuj relacje z bliskimi, przy których możesz być sobą. Dziel się z nimi dobrymi i gorszymi momentami. Dzięki takim relacjom nabieramy pewności siebie, nie jesteśmy sami ze swoimi problemami.

Kiedy zasięgnąć wsparcia specjalisty

Każdy z nas zmaga się czasami z obniżeniem nastroju. Jednak nie bagatelizuj tego stanu i zacznij działać, jeśli:

- objawy utrzymują się długo i zwiększa się ich nasilenie
- masz problemy ze snem, apetytem

- czujesz niepokój i rozdrażnienie
- masz trudności z podejmowaniem decyzji i wykonywaniem codziennych obowiązków.

Gdzie zasięgnąć wsparcia specjalisty

- Zgłoś się bezpośrednio do poradni zdrowia psychicznego – do psychologa lub do psychiatry. Specjalista pomoże Ci we wdrożeniu odpowiedniej profilaktyki oraz przedstawi rozwiązania dostosowane do Twojej sytuacji.
    - Do psychologa potrzebujesz skierowanie, z wyjątkiem okresu stanu epidemii lub zagrożenia epidemicznego.
    - Do psychiatry nie potrzebujesz skierowania. **Znajdź odpowiednią poradnię blisko swojego domu.**
- Zgłoś się do Centrum Zdrowia Psychicznego, które jest odpowiedzialne za udzielanie wszystkim potrzebującym ze swojego rejonu kompleksowej pomocy psychiatrycznej. **Sprawdź, czy w Twojej okolicy znajdziesz Centrum Zdrowia Psychicznego.**

Telefony wsparcia

Jeśli potrzebujesz wsparcia w związku ze zdrowiem psychicznym lub szukasz odpowiedzi na pytania dotyczące swoich emocji lub zachowań, możesz też skorzystać z telefonów wsparcia! Uzyskasz tam fachową pomoc psychologiczną. Po drugiej stronie są życzliwe osoby, które znają się na problemach psychicznych i wiedzą, jak Ci pomóc.

Pobierz listę telefonów wsparcia

Magazyn „Ze Zdrowiem” nr 5

Więcej informacji o zapobieganiu problemom natury psychicznej i ich rozwiązywaniu znajdziesz w magazynie „Ze Zdrowiem” nr 5. Tematem przewodnim tego magazynu jest zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży. Dowiesz się m.in.:

- na jaką pomoc możesz liczyć w systemie opieki zdrowotnej
- jak wspierać dziecko od pierwszych chwil (prewencja).

Pobierz bezpłatny magazyn „Ze Zdrowiem”

Przeczytaj też ***Jak dbać o zdrowy rozwój psychiczny dziecka***. Artykuł powstał dzięki współpracy

NFZ z **Fundacją eFkropka** w ramach **Forum Organizacji Pacjentów**.