

Utrzymanie pozytywnego stanu zdrowia psychicznego

Podręcznik tutora



Utrzymanie pozytywnego stanu zdrowia psychicznego

Wprowadzenie

Ten krótki podręcznik dostarczy Ci dodatkowych informacji na temat tego, czym jest pozytywny stan zdrowia psychicznego, w jaki sposób łączy się on ze zdrowiem emocjonalnym i dobrym samopoczuciem oraz w jaki sposób możesz utrzymać własne pozytywne zdrowie psychiczne. Podręcznik ten będzie również przydatny w promowaniu pozytywnego zdrowia psychicznego wśród członków lokalnej sieci opieki zdrowotnej. Później w tym podręczniku wyjaśnimy również, dlaczego ważne jest utrzymanie pozytywnego stanu zdrowia psychicznego.

Kiedy mamy ból w nodze, ból zęba lub rozstrój żołądka, szukamy pomocy medycznej, aby się poprawić. Jednak brak możliwości utrzymania pozytywnego stanu zdrowia psychicznego nie jest postrzegany w tym samym świetle. Jeśli jesteś zestresowany i często płaczesz, jeśli oddalasz się od sytuacji społecznych, jeśli czujesz, że za dużo sypiasz, ponieważ nie możesz się zmotywować do regularnego wstawania z łóżka, stanowią one zły stan zdrowia psychicznego i powinieneś być w stanie szukać pomocy u rodziny, przyjaciół i pracowników służby zdrowia, abyś mógł poczuć się lepiej - tak jak gdybyś zranił swoją stopę.

Przesłaniem tego zasobu jest przekazanie ludziom, że nie ma nic przeciwko temu, że nie jest w porządku i że istnieje szereg drobnych rzeczy, które mogą robić każdego dnia, czuć się trochę lepiej przez cały czas, i zawsze istnieje wsparcie medyczne dla wszelkich napotkanych problemów.

Zdrowie psychiczne i zdrowie emocjonalne

Zdrowie emocjonalne jest ważną częścią naszego ogólnego zdrowia, ale jest ono związane w szczególności ze zdrowiem psychicznym. Ludzie, którzy są emocjonalnie zdrowi, kontrolują swoje myśli, uczucia i zachowania. Są w stanie stawiać czoła wyzwaniom, jakie stawia przed nimi życie. Mogą one spojrzeć na problemy z innej perspektywy i odzyskać siły po niepowodzeniach. Czują się dobrze w sobie i mają zdrowe relacje z innymi. Bycie emocjonalnie zdrowym nie oznacza bycia szczęśliwym przez cały czas. Oznacza to, że jesteś świadomy swoich emocji i możesz sobie z nimi poradzić, czy to pozytywne, czy negatywne.

Osoby zdrowe emocjonalnie również odczuwają stres, gniew i smutek, ale wiedzą, jak radzić sobie ze swoimi negatywnymi uczuciami. Czują się również pewni siebie, że wiedzą, kiedy szukać

pomocy u swojego lekarza, doradcy lub innego specjalisty medycznego. Zrównoważone emocje mogą pomóc przywrócić równowagę w zdrowiu psychicznym.

Kiedy myślimy o negatywnym zdrowiu psychicznym, myślimy o racing-myśli, uczuciach bezradności, jak wszystko wymyka się spod kontroli, lęku i depresji, społecznym wycofaniu się itp. Myśli wyścigowe mogą być wywołane przez panikę, ponieważ nie możesz kontrolować swoich emocji. To uczucie bezsilności, samotności, to są reakcje emocjonalne, które mamy. Przekonujemy się poprzez negatywne myślenie, że nasza sytuacja jest znacznie gorsza niż jest w rzeczywistości.

W związku z tym, utrzymanie kontroli nad naszymi emocjami i utrzymanie poziomu ducha może pomóc nam przyjąć zachowania i poglądy, które będą sprzyjać pozytywnemu zdrowiu psychicznemu.

Rozpoczęcie pracy

Wiemy, że pozytywny stan zdrowia psychicznego jest dla nas dobry. Jest to dobre dla naszego dobrego samopoczucia fizycznego, dla naszych relacji, rozwoju osobistego, itp. Kiedy mamy pozytywne zdrowie psychiczne, możemy się rozwijać. Ale jeśli czujesz, że cierpisz z powodu negatywnego stanu zdrowia psychicznego, jak kiedykolwiek zaczniesz wprowadzać

zmiany, które poprawią Twoje zdrowie? Odpowiedź brzmi: zacząć od czegoś małego. Wstawaj z łóżka każdego dnia, ubieraj się i spróbuj dokonać małej zmiany, która poprawi twoje poczucie dobrego samopoczucia psychicznego. Zebraliśmy listę rzeczy powszechnych, które ludzie powinni robić, aby utrzymać pozytywny stan zdrowia psychicznego. Poświęć trochę czasu na przeczytanie tej listy i przedstawienie tych zaleceń członkom lokalnej sieci opieki zdrowotnej. Rozmawiając o tym z grupą, należy zapytać członków grupy, co robią, aby utrzymać pozytywny stan zdrowia psychicznego!

- Bądź świadomy swoich emocji:

Zauważ, co sprawia, że czujesz się smutny, sfrustrowany lub zły w swoim życiu. Spróbuj rozwiązać lub zmienić te sprawy.

- Wyraż swoje uczucia odpowiednio:

Niech ludzie, którzy są ci bliscy, wiedzą, kiedy coś ci przeszkadza. Utrzymywanie uczuć smutku lub gniewu w sobie dodaje napięcia. Może to powodować problemy w związkach i w pracy lub w szkole.

- Pomyśl, zanim zaczniesz działać:

Emocje mogą być silne. Daj sobie czas na zastanowienie się i bycie spokojnym przed powiedzeniem lub zrobieniem czegoś, czego możesz żałować.

- Radzenie sobie ze stresem.

Spróbuj zmienić sytuacje, które powodują stres. Naucz się metod relaksacyjnych, aby radzić sobie ze stresem. Mogą one

obejmować głębokie oddychanie, medytację i ćwiczenia.

- Znajdź równowagę.

Znaleźć zdrową równowagę między pracą a zabawą oraz między aktywnością a odpoczynkiem. Poświęć trochę czasu na rzeczy, które lubisz. Skup się na pozytywnych rzeczach w swoim życiu.

- Zadbaj o swoje zdrowie fizyczne:

Twoje zdrowie fizyczne może mieć wpływ na Twoje zdrowie emocjonalne. Ćwicz regularnie, jedz zdrową żywność i zasypiaj. Nie należy nadużywać narkotyków i alkoholu.

- Skontaktuj się z innymi:

Jesteśmy stworzeniami społecznymi. Potrzebujemy pozytywnych kontaktów z innymi ludźmi. Zbierzcie się do jedzenia, dołączcie do grupy i pozdrawiajcie nieznaną ludzi.

- Bądźcie pewni siebie:

Skup się na dobrych rzeczach w swoim życiu. Wybacz sobie, że popełniasz błędy i wybaczasz innym. Spędzać czas z ludźmi zdrowymi i pozytywnymi.

- Znajdź cel i znaczenie:

Dowiedz się, co jest dla Ciebie ważne w życiu i skup się na tym. Może to być twoja praca, twoja rodzina, wolontariat, opieka lub coś innego. Spędzać czas na robieniu tego, co jest dla ciebie ważne.

Dlaczego jest to ważne?

Ludzie mogą być niechętni do wypróbowania któregoś z tych działań lub mechanizmów radzenia sobie z

nimi i jest zrozumiałe dlaczego. Ludzie mogą utknąć w rutynie lub mogą przekonać się tak całkowicie, że są w porządku, a więc nie ma potrzeby zmiany czegoś na temat ich rutyny. Ale inwestowanie czasu w utrzymanie pozytywnego stanu zdrowia psychicznego jest bardzo ważne. Oto niektóre z długoterminowych korzyści płynących z utrzymania zdrowego i aktywnego trybu życia:

- Zmniejszenie stresu i poprawa nastroju
- Zwiększenie poziomu energii w miarę upływu czasu
- Poprawa stanu zdrowia sercowo-naczyniowego
- Zrównoważona utrata masy ciała
- Zwiększona wytrzymałość fizyczna

Te korzyści zdrowotne nie tylko utrzymują zdrowie psychiczne i fizyczne, ale także zapobiegają chorobom, z których część może być bardzo poważna. Choć może się to wydawać wyzwaniem, podejmowanie wysiłków w celu utrzymania zdrowia psychicznego i fizycznego ma wiele korzyści w dłuższej perspektywie czasowej.

Jak korzystać z tego zasobu w ramach lokalnej grupy ds. zdrowia?

Niniejszy podręcznik przedstawia kilka informacji wprowadzających na temat zdrowia emocjonalnego i jego związku z pozytywnym stanem zdrowia

psychicznego, kilka wskazówek dotyczących utrzymania pozytywnego stanu zdrowia psychicznego i kilka informacji, dlaczego jest to ważne.

Warto przejrzeć ten podręcznik przed sesją z grupą, aby ułatwić dyskusję na temat zdrowia psychicznego. Należy jednak pamiętać, ponieważ jest to temat związany z dobrym samopoczuciem fizycznym, psychicznym i emocjonalnym członków grupy, jeżeli członek grupy ma poważne problemy związane ze zdrowiem psychicznym, prosimy o wsparcie ich w poszukiwaniu profesjonalnego wsparcia medycznego i nie próbować rozwiązywać problemów poruszanych w grupie.

Aby dołączyć do tego podręcznika, znajdziesz również krótką prezentację PowerPoint, która może być wykorzystana wraz z lokalną siecią opieki zdrowotnej w celu wprowadzenia pewnych technik utrzymywania pozytywnego stanu zdrowia psychicznego oraz wyjaśnienie, dlaczego jest to ważne. Wykorzystaj ten zasób, aby rozpocząć rozmowę w grupie na temat tego, jak utrzymać pozytywny stan zdrowia psychicznego i zapytaj o przykłady tego, co każdy członek grupy robi, aby utrzymać swój własny stan zdrowia psychicznego.

Działalność grupy

Po udostępnieniu członkom grupy zasobów cyfrowych i prezentacji PowerPoint, można rozpocząć dyskusję grupową na temat tego, co członkowie

grupy robią, aby utrzymać swoje dobre samopoczucie psychiczne.

Kiedy wszyscy członkowie grupy podzielą się przykładami tego, co robią, poproś ich o pracę w małych grupach, aby pomyśleli o członkach swojej społeczności i o tym, jakie działania mogą próbować zorganizować w celu promowania zdrowia psychicznego wszystkich członków społeczności. Lokalne wydarzenia, takie jak założenie grupy rodzica i malucha dla nowych rodziców, lub wydarzenia społeczne, takie jak założenie klubu książki lub grupy dziewiarskiej, a może coś bardziej aktywnego, jak założenie grupy spacerowej, aby zachęcić do pozytywnego stanu zdrowia psychicznego mieszkańców w każdym wieku - to kilka prostych pomysłów, ale mogą one w znacznym stopniu przyczynić się do poprawy samopoczucia psychicznego lokalnych członków społeczności.

Kiedy wszystkie grupy skończą burzę mózgów, mogą podzielić się pomysłami i wymienić się nimi z całą grupą. Możesz ułatwić tę dyskusję i zwrócić uwagę na najpopularniejsze pomysły. Kiedy wszystkie pomysły zostaną wyczerpane, odwiedź ponownie te, które zanotowałeś i ocenisz, czy grupa jest zainteresowana dalszym rozwojem tej lokalnej inicjatywy. Ty i grupa możecie zdecydować się na rozwinięcie i wdrożenie tego działania przy wsparciu lokalnej grupy, w oparciu o to,

czego nauczyliście się podczas szkolenia
"Lay Family Health Advisor".





ON CALL

Lay Community Health Advisors



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095