

Wpływ negatywnego wpływu zdrowia psychicznego na nasze samopoczucie



Skutki negatywnego wpływu na zdrowie psychiczne

Wprowadzenie

Dzięki zasobom zawartym w ON-CALL Toolkit możesz już obejrzeć materiał na temat tego, czym jest zdrowie psychiczne i co możemy zrobić, aby je utrzymać. W tym krótkim podręczniku przedstawimy Państwu dodatkowe informacje na temat tego, czym jest negatywny stan zdrowia psychicznego i dlaczego jest on tak szkodliwy dla naszego ogólnego samopoczucia. Zaczniemy od omówienia tego, czym jest negatywny stan zdrowia psychicznego.

Co to jest Negative Mental Health?

Podczas gdy niektóre osoby mogą być bardziej podatne niż inne, z powodu wyboru stylu życia, genetyki i zaburzeń równowagi hormonalnej, nikt nie jest odporny na negatywny stan zdrowia psychicznego. Może to być spowodowane tragicznym wydarzeniem, albo jest to coś, co może stopniowo rozwijać się przez lata poprzez zły styl życia i złe nawyki. Kwestie dotyczące zdrowia psychicznego to przede wszystkim warunki zdrowotne, które powstają w wyniku zmiany nastroju, zachowania, myślenia, zdolności do podejmowania decyzji itp. Warto jednak wspomnieć, że posiadanie dobrego stanu zdrowia psychicznego to nie to samo, co nieposiadanie żadnych schorzeń czy

problemów. Posiadanie dobrego stanu zdrowia psychicznego jest czymś, co wymaga poświęcenia czasu na zrobienie czasu dla siebie, swojej rodziny i przyjaciół, swoich ulubionych zainteresowań, itp. To nie jest coś, co przychodzi naturalnie do wielu ludzi, ale bez odpowiedniego wsparcia i sposobów radzenia sobie ze stresem, wszyscy możemy być podatni na negatywne zdrowie psychiczne.

Negatywny stan zdrowia psychicznego jest kategoryzowany przez uczucia stresu, lęku, depresji, braku motywacji, poczucia bezradności, utraty kontroli nad emocjami i myślami, wycofania się z grup społecznych i sytuacji. Obejmuje ona negatywne myśli i uczucia dotyczące siebie, innych, swojej sytuacji i otaczającego cię świata. Kiedy znajdziesz się w spirali negatywnego stanu zdrowia psychicznego, zaczynasz wierzyć, że nie ma odwrotu, ale zawsze jest coś, co możesz zrobić.

Ten podręcznik przedstawia niektóre z nawyków, które należy zatrzymać i które należy zachęcić członków grupy do zaprzestania, ponieważ w rzeczywistości zachęcają one do negatywnego stanu zdrowia psychicznego. Jeśli członkowie grupy poszukują porad, jak zastąpić te negatywne nawyki technikami i działaniami promującymi pozytywne zdrowie psychiczne, prosimy o skierowanie ich do

zasobów na ten temat w zestawie narzędzi ON-CALL.

Przyzwyczajenia, które wszyscy musimy zatrzymać.

W tej części zaprezentujemy niektóre z głównych nawyków, jakie ludzie mają, które sprzyjają negatywnemu zdrowiu psychicznemu. Ponieważ nawyki te są szkodliwe dla naszego zdrowia, ważne jest, abyście podzielili te nawyki z członkami lokalnej sieci ochrony zdrowia i zachęcali ich do zastąpienia bardziej pozytywnymi działaniami związanymi z utrzymaniem pozytywnego stanu zdrowia psychicznego.

- **Biedna postawa:**

Możesz nie myśleć, ale badania sugerują, że nawet slouching w fotelu może przyczynić się do negatywnego stanu zdrowia psychicznego, a jako antidotum, siedząc prosto i mając dobrą postawę została udowodniona w celu poprawy poczucia własnej wartości i nastroju, co prowadzi do pozytywnego stanu zdrowia psychicznego.

- **Poczucie winy:**

Możesz czuć się winny, że zapomniałeś o urodzinach przyjaciela lub zapomniałeś podziękować komuś w pracy za przysługę. Cokolwiek to jest, musisz pozbyć się poczucia winy. Ukrywanie tych negatywnych uczuć na temat czegoś, co zrobiłeś, stworzy tylko negatywny obraz samego siebie i nie zrobi nic, aby poprawić swoje zdrowie psychiczne.

- **Nie ćwiczenia:**

Siedzący tryb życia - jak również jest złe dla wagi, serca i ogólnego zdrowia fizycznego - badania pokazują, że jest to również złe dla zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia. Regularne ćwiczenia łagodzą objawy depresji z powodu endorfin (dobre samopoczucie - chemikalia), które organizm uwalnia podczas ćwiczeń.

- **Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych:**

Nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych promuje niepokój i obniża poczucie własnej wartości wśród nastolatków. Zagadnienia dotyczące zdrowia psychicznego wynikające z korzystania z mediów społecznościowych mogą również dotyczyć osób dorosłych. Telegraph donosi "ostatnie badanie 1500 dorosłych użytkowników Facebooka i Twittera, w którym 62 procent uczestników zgłosiło uczucia nieadekwatności, a 60 procent zgłosiło zazdrość z porównywania się z innymi użytkownikami mediów społecznościowych. Trzydzieści procent stwierdziło, że korzystanie z tych dwóch form mediów społecznościowych sprawiło, że poczuły się samotne". Zastanów się nad zastąpieniem części czasu, który spędzasz w mediach społecznościowych, spotkaniem z rodziną lub przyjaciółmi lub poświęcaniem czasu na hobby.

- **Nadmierne korzystanie ze smartfonów:**

Zwykle korzystanie ze smartfonów powoduje, że stale sprawdzasz swoje urządzenie, obawiając się, że je przegapisz. Niektórzy specjaliści ds. zdrowia psychicznego martwią się o nadmiar używania smartfonów, co może powodować uzależnienie, a użytkownicy obowiązkowo sprawdzają powiadomienia i aktualizacje. Kompulsywne lub nadmierne korzystanie ze smartfonu może pogorszyć objawy depresji, lęku, chronicznego stresu i/lub niskiego poczucia własnej wartości.

- Niewystarczający lub słaby sen:

Badania pokazują, że osoby z problemami dotyczącymi zdrowia psychicznego mają tendencję do słabego snu. Sen jest źródłem odporności fizycznej i emocjonalnej. Dostarczając swojemu mózgowi i ciału okazji do powrotu do zdrowia po trudnościach poprzedniego dnia, sen pomaga ci stanąć na wysokości zadania jutra. Utrata snu przez jedną lub dwie noce może sprawić, że poczujesz się zrzędlawy, zrzędlawy i nieostry, ale nawyk złego snu może siać spustoszenie w twoim zdrowiu psychicznym.

Oznaki negatywnego stanu zdrowia psychicznego

Dwa zło związane ze zdrowiem psychicznym to niepokój i stres. Lęk jest źródłem stresu, a co za tym idzie, stresu w jednym z najczęstszych źródeł lęku.

Lęk jest odpowiedzią mózgu na zagrożenie lub niebezpieczeństwo. Jest to sposób, w

jaki twoje ciało przygotowuje cię do ucieczki lub walki z problemem poprzez produkcję hormonu, adrenaliny. Jest to znane jako "Fight or Flight". Lęk doprowadzony do skrajności może powodować ataki paniki, dlatego ważne jest, abyś pracował nad nauką zachowania spokoju w niespokojnych czasach.

Stres jest również mechanizmem obrony ciała przed popytem, zazwyczaj zewnętrznym. Jeśli coś powoduje stres i żyjesz ze stresem codziennie, możesz mieć bóle mięśni lub ciała. Ponadto, jedną z naturalnych reakcji organizmu, kiedy osoba napotyka na stres jest to, że traci zdolność do rozróżniania scenariusza, który wymaga szybkiej reakcji i niebezpiecznej sytuacji.

Do najczęstszych oznak negatywnego stanu zdrowia psychicznego należą:

- Uczucia lęku, frustracji, strachu, rozdrażnienia, zamieszania.
- Trudności z koncentracją
- Powtarzalne lub wyścigowe myśli, nad którymi nie da się zapanować.
- Nadmierna samokrytyka
- Zapomnienie
- Troska o przyszłość
- Trudności w rozmowach z innymi.
- Nerwowy śmiech.
- Nadmierny płacz.
- Dokręcanie szczęk
- Zwiększone spożycie narkotyków, alkoholu itp.
- Bóle fizyczne spowodowane przez skurczone mięśnie, w tym bóle głowy, problemy z plecami lub szyją, rozstrój żołądka.

- Zmęczenie i brak motywacji
- Ciągłe uczucie w klatce piersiowej, kołatanie serca i pobudzone oddychanie.

Wpływ negatywnego wpływu zdrowia psychicznego na nasze samopoczucie

Teraz rozumiemy, że wiele z naszych codziennych nawyków może doprowadzić do rozwoju negatywnego stanu zdrowia psychicznego, jeśli kwestie te nie będą leczone, staniemy się bardziej podatni na rozwój poważnych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym oraz na wystąpienie trwałych chorób. Nasze umysły są wspaniałe, ale jeśli się nimi nie zaopiekujemy, mogą być kruche. Zrozumienie konsekwencji negatywnego stanu zdrowia psychicznego dla naszego zdrowia i poczucia dobrego samopoczucia może pomóc nam zmotywować do podjęcia działań i przyjęcia zdrowszych nawyków w naszym codziennym życiu.

Jakie są konsekwencje negatywnego stanu zdrowia psychicznego?

- Schizofrenia, depresja i zaburzenia dwubiegunowe to kilka rodzajów zaburzeń zdrowia psychicznego, które mogą się rozwijać w wyniku złego stanu zdrowia psychicznego. Jeśli nie zostaną podjęte odpowiednie działania, te choroby psychiczne mogą mieć poważne skutki dla Twojego ciała. Mogą

nawet doprowadzić do przedwczesnej śmierci.

- Niektóre zagrażające życiu problemy ze zdrowiem fizycznym spowodowane kwestiami zdrowia psychicznego obejmują:
 - Wysokie ciśnienie krwi
 - Choroba serca
 - Rak
 - Otyłość
 - Cukrzyca

W odniesieniu do naszego dobrego samopoczucia, negatywny stan zdrowia psychicznego może mieć negatywny wpływ na nasze samopoczucie, osobowość, nasze relacje i przyjaźnie, nasze wyniki w pracy i w szkole, jak daleko zajdziemy w życiu. Jeśli nie podejmiemy teraz działań w celu poprawy naszego zdrowia psychicznego, możemy zostać pozostawieni z życiem w żalu, a to tylko dalej doprowadzi do negatywnego stanu zdrowia psychicznego. Dlatego ważne jest, aby przerwać cykl i rozwinąć nawyki i zachowania promujące pozytywne zdrowie psychiczne.

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

Niniejszy podręcznik przedstawia kilka wstępnych informacji na temat negatywnego stanu zdrowia psychicznego, tego, czym on jest, jakie są jego zwyczaje, jakie są jego objawy i jak może on wpłynąć na nasze ogólne samopoczucie. Warto przejrzeć ten podręcznik przed sesją z

grupą, aby ułatwić dyskusję na temat dobrego samopoczucia psychicznego. Należy jednak pamiętać, że jest to temat związany z fizycznym, psychicznym i emocjonalnym samopoczuciem członków grupy, jeśli członek grupy ma poważne problemy związane ze zdrowiem psychicznym, proszę ich wspierać w poszukiwaniu profesjonalnego wsparcia medycznego i nie próbować rozwiązywać problemów poruszanych w grupie.

Do tego podręcznika dołączona jest krótka prezentacja PowerPoint, która może być wykorzystana wraz z lokalną siecią medyczną w celu wprowadzenia nawyków i oznak negatywnego stanu zdrowia psychicznego. Zostało to opracowane w celu wywołania dyskusji grupowej na ten temat. Wykorzystaj ten zasób, aby rozpocząć rozmowę w grupie na temat swoich przyzwyczajzeń i tego, w jaki sposób mogą one zmienić te przyzwyczajenia, aby przyjąć więcej pozytywnych nawyków w zakresie zdrowia psychicznego.

Działalność grupy

Po podzieleniu się z członkami grupy zasobami cyfrowymi i prezentacją PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję grupową na temat nawyków związanych z negatywnym stanem zdrowia psychicznego. Zapytaj, czy członkowie grupy mają takie nawyki, czy zauważyli, że wykonują takie czynności i jakie są ich ogólne odczucia co do nawyków, które mają. Kiedy wszyscy członkowie grupy

podzielią się przykładami tego, co robią, poproś ich o samodzielną pracę nad alternatywnymi działaniami, które mogliby wykonywać każdego dnia, aby zastąpić te negatywne nawyki. Poproś każdego członka grupy, aby podzielił się jedną zmianą, którą wprowadzi do swojej codziennej rutyny. Kiedy każdy podzielił się swoimi spostrzeżeniami, poproś wszystkich członków, aby przyjęli zmianę na jeden tydzień i na następnej sesji opowiedzieli o tym, jak to wpłynęło na ich zdrowie psychiczne.



ON CALL

Lay Community Health Advisors



USTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



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