

Czym jest pozytywne zdrowie psychiczne?

Podręcznik tutora



Czym jest pozytywne zdrowie psychiczne?

Wprowadzenie do zdrowia psychicznego

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) definiuje zdrowie jako "stan pełnego komfortu fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie tylko brak chorób". Mimo to, kiedy myślimy o zdrowiu, często koncentrujemy się na naszym zdrowiu fizycznym - jeśli mamy jakiegokolwiek choroby fizyczne, urazy lub choroby. Jednak rzadko dajemy czas na zastanowienie się nad naszym zdrowiem psychicznym. Zdrowie nie tylko odnosi się do tego, co dzieje się w naszych ciałach, ale także do zdrowia naszego umysłu i naszych emocji. W miarę jak nasze zdrowie psychiczne wpływa na nasze nastroje, nasze spojrzenie, nasze wyobrażenie o sobie naszych aspiracji w życiu, pod wieloma względami mając dobre zdrowie psychiczne może być ważniejsze niż posiadanie dobrego zdrowia fizycznego.

Zdrowie psychiczne obejmuje nasze samopoczucie emocjonalne, psychiczne i społeczne. Wpływa na to, jak myślimy, czujemy się i działamy. Pomaga również określić, w jaki sposób radzimy sobie ze stresem, odnosimy się do innych i dokonujemy wyborów. Zdrowie psychiczne jest ważne na każdym etapie życia, od dzieciństwa i dojrzewania do dorosłości. Zdrowie psychiczne nie ma żadnej

konkretnej definicji, więc to, jak rozumiemy i doceniamy własne zdrowie psychiczne, będzie się różnić w zależności od osoby. Jednak wszystkie definicje mają pewne wspólne terminy, więc rozumiemy, że aby zdefiniować pozytywne zdrowie psychiczne, musimy uwzględnić następujące terminy: równowaga między emocjami, dobrostanem psychicznym i społecznym; pozytywne spojrzenie; pozytywne odczucia wobec innych; zdolność do sprostania wymogom życia codziennego.

Czynniki wpływające na zdrowie psychiczne

Według Marie Jahody, znanego psychologa, aby zrozumieć i zadbać o nasze zdrowie psychiczne, musimy zrozumieć 6 czynników, które wyjaśnimy poniżej.

1. Postawa wobec siebie:

Odnosi się to do tego, jak postrzegamy siebie samych, znając nasze umiejętności, a tym samym znając nasze słabości.

2. Wzrost i samorealizacja:

To naprawdę odnosi się do tego, co robimy z naszym życiem. Obejmuje to moje osobiste aspiracje, cele życiowe, zarówno osobiste, jak i zawodowe, oraz zdolność do inwestowania w rozwój osobisty.

3. Integracja:

Odnosi się to do tego, w jaki sposób wprowadzamy zmiany w naszym życiu i jak

radzimy sobie z wprowadzaniem nowych doświadczeń, zarówno negatywnych, jak i pozytywnych.

4. Autonomia:

To jak odnosimy się do wszystkiego, co nas otacza i jak nasze decyzje nie tylko wpływają na nas, ale także na innych. To czyni nas odpowiedzialnymi za nasze działania i zmusza nas do zastanowienia się nad ich ewentualnymi konsekwencjami.

5. Postrzeganie rzeczywistości:

Obejmuje to zdolność postrzegania rzeczywistości w najbardziej obiektywny sposób, pomijając wewnętrzne osądy, które pojawiają się w umyśle.

6. Dziedzina środowiska naturalnego:

Koncepcja ta mówi o sukcesie i adaptacji. Dwie koncepcje, które mogą być ze sobą powiązane, ponieważ jednym ze sposobów osiągnięcia sukcesu jest adaptacja, ponieważ jest to proces prowadzący do osiągnięcia celu (w tym przypadku sukcesu).

Wskazówki dotyczące pozytywnego wpływu na zdrowie psychiczne

Teraz, gdy wiemy nieco więcej o tym, czym jest pozytywne zdrowie psychiczne i jakie czynniki na nie wpływają, nadszedł czas, aby przedstawić kilka przydatnych wskazówek, jak można rozwijać i utrzymywać własne pozytywne zdrowie psychiczne. Warto zapoznać się z tymi wskazówkami i podzielić się nimi z lokalną

siecią opieki zdrowotnej podczas kolejnej sesji grupowej:

1. Zaakceptuj siebie:

Wszyscy jesteśmy inni. Wszyscy jesteśmy wyjątkowi. Ale istnieją pewne naciski społeczne, które sprawiają, że uważamy, że nie jesteśmy godni. Ważne jest, aby spróbować je zignorować i skupić się na tym, co dobre w sobie. I pamiętaj, że nie da się zadowolić wszystkich, więc proszę się zadowolić!

2. Jedz zdrowo:

Stare powiedzenie - "jesteśmy tym, co jemy". Dotyczy to zarówno zdrowia fizycznego, jak i psychicznego. W ten sam sposób, w jaki jedzenie tłustego pokarmu zatyka naczynia krwionośne, może również zatkać umysł. Dobra dieta sprawi, że Twój umysł będzie ostry, jak również Twoje ciało zdrowe.

3. Ćwiczenie!

Utrzymanie dobrej kondycji poprawia samopoczucie i szczęście. Kiedy ćwiczysz, czujesz, że dobre chemikalia wywołują uwolnienie endorfin w mózgu. Niestety, endorfiny nie są uwalniane przed ćwiczeniami, więc musimy dołożyć wszelkich starań, aby to zrobić!

4. Dosyć snu, but nie za dużo!

Tak ważne jest, aby uzyskać odpowiednią ilość snu. Niewystarczający sen prowadzi do zmęczenia. Może to prowadzić do problemów z koncentracją, co jest kłopotliwe, jeśli starasz się utrzymać pozytywny stan zdrowia psychicznego. Równie złe dla zdrowia fizycznego i

psychicznego jest zasypianie. Zbyt duża ilość snu może sprzyjać senności, braku motywacji, niepokoju, depresji itp. Tak więc, ważne jest, aby zrównoważyć ilość snu, który dostajesz regularnie.

5. Zrób sobie przerwę:

Posiadanie czasu dla siebie pozwala na odstresowanie się od wszystkiego, co dzieje się w danej chwili. Przerwa może oznaczać wiele różnych rzeczy (np. bieganie, medytowanie, siadanie i czytanie, spanie, wyjazd gdzieś na weekend itp.) Znajdź to, co ci odpowiada.

6. Zrobić czas dla rodziny i przyjaciół:

Ci, którzy mają lepsze relacje z przyjaciółmi, rodziną i ludźmi w swojej społeczności, są zdrowsi i szczęśliwsi. Posiadanie silnego systemu wsparcia osób, którym naprawdę zależy na Tobie, jest również pomocne w pokonywaniu przeciwności w trudnych czasach.

7. Przyjmij pomoc, kiedy jej potrzebujesz:

Wszyscy jesteśmy tylko ludźmi, dlatego nie jesteśmy w stanie zrobić wszystkiego na własną rękę. Więc, kiedy czujesz, że potrzebujesz pomocy, poproś o nią. Przyjęcie pomocy zmniejszy również poziom lęku i stresu, co jest ważne dla utrzymania pozytywnego stanu zdrowia psychicznego.

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

Niniejszy podręcznik przedstawia kilka informacji wprowadzających na temat

pozytywnego stanu zdrowia psychicznego.

Temat ten zostanie dokładniej przeanalizowany w innych zasobach w zestawie narzędzi. Jako taki, celem tego zasobu jest działanie jako wprowadzenie dla Twojej grupy do tego, czym jest zdrowie psychiczne, jakie czynniki na nie wpływają i co możesz zrobić, aby poprawić i utrzymać pozytywne zdrowie psychiczne. 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 tematu pozytywnego zdrowia psychicznego i dostarczenia wskazówek, których mogą przestrzegać w celu utrzymania własnego zdrowia. Wykorzystaj ten zasób do rozpoczęcia rozmowy w grupie na temat tego, jak utrzymać pozytywny stan zdrowia psychicznego.

Działalność grupy

Po podzieleniu się z członkami grupy zasobami cyfrowymi i prezentacją PowerPoint, możesz rozpocząć dyskusję grupową na temat pozytywnego stanu zdrowia psychicznego i sposobów jego utrzymania. Rozpocznij prosząc grupę o podzielenie się tym, co grupa interpretuje pod pojęciem "pozytywne zdrowie psychiczne". Kiedy wszyscy członkowie grupy podzielą się swoimi poglądami, postaraj się pracować razem jako grupa, aby opracować jedną definicję tego terminu, tak aby wszyscy mieli podobne rozumienie.

W ramach kontynuacji dyskusji, poproś członków lokalnej sieci o podzielenie się pewnymi radami na temat tego, co robią, aby utrzymać swój pozytywny stan zdrowia psychicznego. Członkowie grupy powinni opuścić tę sesję z pozytywnym spojrzeniem i pomysłami na działania i mechanizmy radzenia sobie z problemami, które mogą wykorzystać, kiedy czują, że ich zdrowie psychiczne jest pod presją.



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