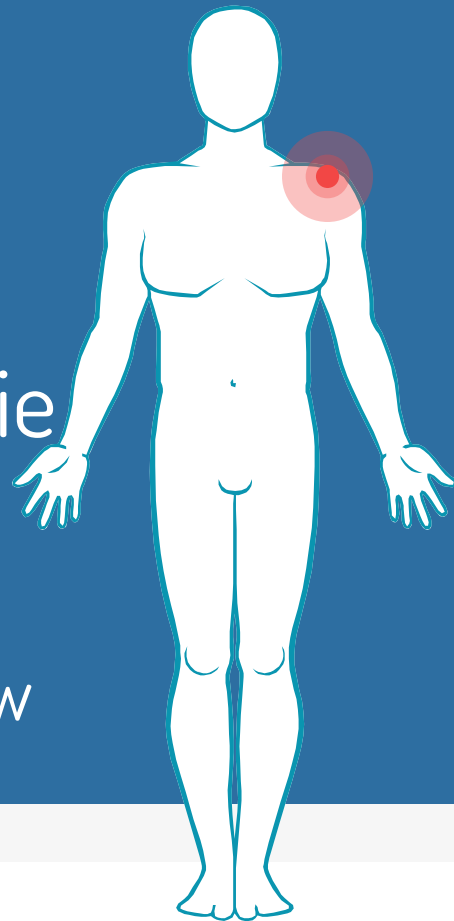


On-Call

103: Materiały cyfrowe w dziedzinie kompetencji zdrowotnych

Zdrowie psychiczne młodzieży i nastolatków



W TEJ PREZENTACJI NAUCZYSZ SIĘ

- ▶ Czym jest zdrowie psychiczne dla nastolatków i młodzieży?
- ▶ Najczęstsze choroby psychiczne wśród nastolatków i młodzieży
- ▶ Wspieranie pozytywnego stanu zdrowia psychicznego
- ▶ Kto może pomóc?



ZDROWIE PSYCHICZNE MŁODZIEŻY

Lata nastoletnie (11-19 lat) to wyjątkowy i pouczający czas. Podczas gdy większość nastolatków ma dobre zdrowie psychiczne, różnorodne zmiany fizyczne, emocjonalne i społeczne, w tym narażenie na ubóstwo, nadużycia lub przemoc, mogą sprawić, że młodzież będzie narażona na problemy związane ze zdrowiem psychicznym.

World Health

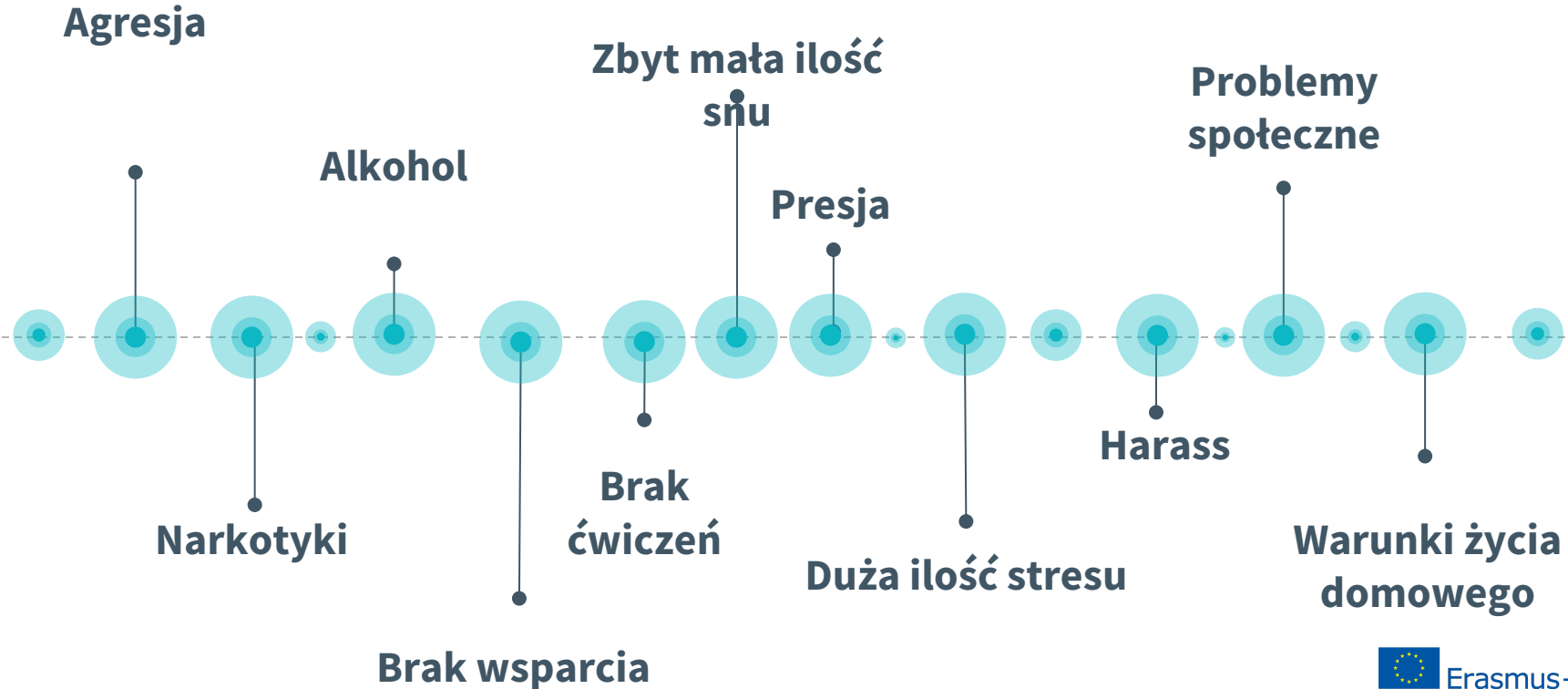
Organisation (WHO)

Sposoby na poprawę stanu zdrowia psychicznego nastolatków

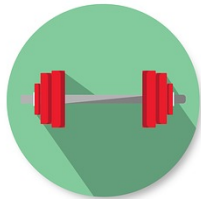
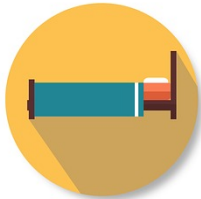
- ▶ Otwarta dyskusja z rodzicami i przyjaciółmi na tematy związane ze zdrowiem psychicznym (mieć zdrowsze relacje z rodziną i przyjaciółmi).
- ▶ -Aktywność fizyczna i zdrowa dieta.
- ▶ -być zaangażowany w ćwiczenia
- ▶ -Posiadać poczucie spełnienia.
- ▶ -możliwość zrelaksowania się i dobrego snu.
- ▶ - Czuć przynależność do swoich społeczności.
- ▶ być szczęśliwsi i bardziej pozytywnie nastawionymi do siebie i cieszyć się życiem.



ZAGROŻENIA DLA ZDROWIA PSYCHICZNEGO NASTOLATKÓW I MŁODZIEŻY



STRATEGIE WSPIERANIA POZYTYWNEGO ZDROWIA PSYCHICZNEGO U NASTOLATKÓW I MŁODZIEŻY



Pokazuj miłość

- ▶ Okazuj miłość, uczucie i opiekę nad dzieckiem.
- ▶ Miłość i wsparcie oraz silne relacje z Tobą mogą mieć bezpośredni i pozytywny wpływ na zdrowie psychiczne Twojego dziecka.



Pokazuj zainteresowanie



Pokaż, że interesuje cię to, co dzieje się w życiu twójego dziecka. Chwalcie jego wysiłki, dobre strony i osiągnięcia oraz doceniajcie jego pomysły.

Spędzajcie razem czas

- ▶ Ciesz się spędzaniem czasu razem jeden z drugim, także jako przyjaciele.



Rozmawiajcie o uczuciach



Zachęcaj dziecko do rozmowy o uczuciach z Tobą. Ważne jest, aby dziecko czuło, że nie musi samodzielnie przechodzić przez różne rzeczy i że możecie wspólnie pracować nad znalezieniem rozwiązania problemów.

Kto może pomóc?

- ▶ Rodzice
- ▶ Przyjaciele
- ▶ Specjaliści

Nie powinniśmy się wstydzić specjalistów/pomocy, ponieważ ludzie, którzy się nami opiekują są po to, by nam pomagać, a zdrowie psychiczne jest bardzo ważnym elementem naszego życia.





ON CALL



Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.



2018-1-UK01-KA204-048095