

ZAPOBIEGANIE ZABURZENIOM PSYCHICZNYM



Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu
Województwa Mazowieckiego

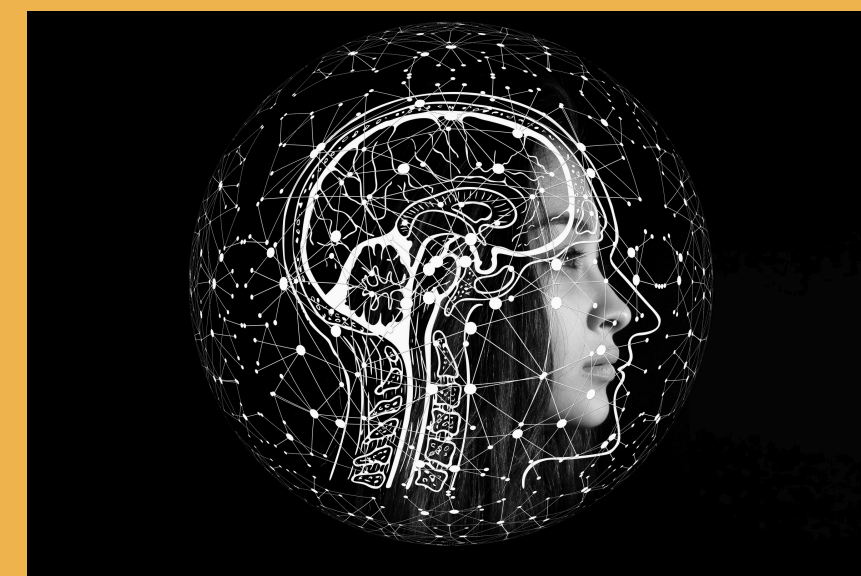
Ochrona zdrowia psychicznego

- Zdrowie psychiczne jest fundamentalnym dobrem osobistym człowieka, a ochrona praw osób z zaburzeniami psychicznymi należy do obowiązków państwa
- Działania zapobiegawcze w zakresie ochrony zdrowia psychicznego są podejmowane przede wszystkim wobec dzieci, młodzieży, osób starszych i wobec osób znajdujących się w sytuacjach stwarzających zagrożenie dla ich zdrowia psychicznego



NIE MA ZDROWIA BEZ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Dominującym odczuciem wobec problemów zdrowia psychicznego jest przerażenie i bezradność lub obojętność, nieracjonalne stereotypy i uprzedzenia otwierające drogę społecznemu napiętnowaniu, nierówności i wykluczeniu osób z zaburzeniami zdrowia psychicznego.



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >

Mazowsze.
serce Polski

Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu
Województwa Mazowieckiego

PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO I ZAPOBIEGANIE ZABURZENIOM PSYCHICZNYM

- Pozytywne zdrowie psychiczne jest „stanem dobrego samopoczucia, w którym jednostka realizuje swoje zdolności, potrafi radzić sobie z normalnymi stresami życia, może pracować wydajnie i owocnie, oraz jest w stanie ofiarować coś swojej społeczności
- Brak pozytywnego zdrowia psychicznego jest zagrożeniem dla zdrowia publicznego, jakości życia i gospodarki



MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ

Mazowsze >> dla organizacji
pozarządowych >



serce Polski

Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu
Województwa Mazowieckiego

- Koszty społeczno-ekonomiczne złego stanu zdrowia psychicznego są dla społeczeństw rozległe, długotrwałe i olbrzymie
- Koszty problemów związanych ze zdrowiem psychicznym szacuje się na 3% do 4% produktu krajowego brutto, w tym koszty opieki zdrowotnej wynoszą średnio 2% produktu krajowego brutto
- Promocja zdrowia psychicznego to działania mające na celu wzmocnienie zdrowia psychicznego, dobrego samopoczucia i poprawę jakości życia całych populacji, grup i jednostek
- Profilaktyka zaburzeń psychicznych to działania mające na celu redukcję zagrożeń dla zdrowia psychicznego i zmniejszenie liczby incydentów zaburzeń

Najbardziej stresujące sfery życia

- codzienna praca – 36%
- relacje, sprawy codzienne – 26%
- problemy finansowe – 24%
- problemy zdrowotne – 18%
- zajęcia szkolne, na uczelni – 16%
- życie w pośpiechu, presja czasu – 4%
- budowanie kariery zawodowej – 3%
- codzienne sytuacje – 3%



Instytut Badania Opinii i Rynku PENTOR S.A.

 **MAZOWIECKIE
CENTRUM POLITYKI
SPOŁECZNEJ**

 dla organizacji
pozarządowych >

 **MAZOWSZE.**
serce Polski

Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu
Województwa Mazowieckiego

Najbardziej stresujące sytuacje

- konflikty w rodzinie – 23%
- choroba własna lub wśród bliskich osób – 20%
- brak pieniędzy, konieczność oszczędzania – 19%
- egzamin, klasówka, kolokwium – 13%
- obawa utraty pracy – 11%
- konflikty ze znajomymi, przyjaciółmi – 8%
- ogólnie zajęcia w szkole, na uczelni – 7%
- opieka nad dziećmi – 5%
- rozmowa z szefem – 5%



Dolegliwości wynikające z działania stresu

- brak energii i osłabienie chęci do działania
- wzrost absencji w pracy (lub w szkole) z powodu odczuwania rzeczywistych lub urojonych dolegliwości
- przerzucanie odpowiedzialności na innych
- nadużywanie leków, alkoholu i narkotyków
- występowanie dziwnych form zachowania, nietypowych dla danej osoby
- konflikty z otoczeniem, wyładowywanie stresu na słabszych od siebie
- zjedanie nadmiernych ilości jedzenia lub niejedzenie
- trudności w zasypianiu, bezsenność lub senność nadmierna,
- problemy z wystawianiem się, nasilenie jękania



Sposoby radzenia sobie ze stresem

- koncentracja na problemie
- koncentracja na emocjach
- Osoby skoncentrowane na problemie próbują aktywnie przekształcać stresową sytuację lub swój własny sposób reagowania na nią

W tym celu:

- planują, jak rozwiązać problem, potem realizują zamierzone działania krok po kroku
- starają się uzyskać od kogoś poradę, wsparcie
- próbują akceptować fakt, że coś już się stało i szukają w tym pozytywnych stron zamiast skupiać się na negatywnych
- traktują negatywne doświadczenia jako naukę, co pomaga im rozwijać się i doskonalić posiadane już umiejętności radzenia sobie



Sposoby radzenia sobie ze stresem

- Styl skoncentrowany na emocjach – aktywne działanie przesuwa na dalszy plan
- Najważniejsze staje się opanowanie silnych negatywnych uczuć wywołanych przez sytuację stresową
- To, w jaki sposób radzimy sobie ze stresem, zależy zarówno od rodzaju sytuacji stresowej (stresora) jak i od naszych osobistych cech
- Najbardziej efektywne i godne polecenia sposoby radzenia sobie zarówno z codziennymi uciążliwościami, jak i z problemami większej wagi to:
 - aktywne działanie
 - gotowość akceptowania zaistniałej sytuacji i szukania w niej dobrych stron („nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”)
 - szukanie wsparcia społecznego



Mazowsze >> dla organizacji pozarządowych >



Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu
Województwa Mazowieckiego

Zalecenia ogólne dotyczące zdrowia psychicznego według Światowego Raportu Zdrowia WHO

- Zapewnić dostępność leczenia w pierwszym kontakcie
- Udostępnić odpowiednie leki wszystkim chorym
- Zapewnić opiekę ze strony społeczeństwa
- Edukować społeczność
- Zaangażować społeczność i rodziny
- Ustanowić politykę narodową, programy i legislację
- Rozwijać zasoby ludzkie
- Ustanowić połączenia z innymi sektorami (takimi jak: edukacja, praca, opieka socjalna, itp.)
- Monitorować zdrowie psychiczne społeczeństwa
- Wspomagać dalsze badania



Europejski Pakt na rzecz Zdrowia i Dobrostanu Psychicznego

- Kraje Unii Europejskiej zobligowane są do prowadzenia polityki, która pomaga chronić i propagować zdrowie psychiczne
- Realizacja tych założeń jest celem Europejskiego Paktu na rzecz Zdrowia i Dobrostanu Psychicznego, który ma pięć następujących priorytetów:
 - Zapobieganie samobójstwom i depresji
 - Zdrowie psychiczne wśród młodych ludzi a edukacja
 - Zdrowie psychiczne w miejscu pracy
 - Zdrowie psychiczne ludzi starszych
 - Zwalczanie uprzedzeń i wykluczenia społecznego



PROMOCJA ZDROWIA PSYCHICZNEGO I ZAPOBIEGANIE ZABURZENIOM PSYCHICZNYM

Polityka dla Europy

Dziesięć obszarów działania:

- Wspieranie rodzicielstwa i pierwszych lat życia
- Promowanie zdrowia psychicznego w szkołach
- Promocja zdrowia psychicznego w miejscu pracy
- Wspieranie zdrowego psychicznie starzenia się
- Zajmowanie się grupami zagrożonymi zaburzeniami psychicznymi
- Zapobieganie depresji i samobójstwom
- Zapobieganie przemocy i szkodliwemu używaniu substancji psychoaktywnych
- Zaangażowanie podstawowej i specjalistycznej opieki zdrowotnej
- Zmniejszenie upośledzenia społecznego i zapobieganie stygmatyzacji
- Nawiązanie współpracy z innymi sektorami



Czynniki wspierające zdrowie psychiczne

Wśród czynników, które sprzyjają zachowaniu zdrowia psychicznego są głównie te, które pozwalają na harmonijne współistnienie jednostki i jej otoczenia społecznego.

W odniesieniu do ucznia będą to:

- zachowanie właściwych proporcji między nauką, pracą, zabawą, snem i wypoczynkiem
- przestrzeganie zasad higieny pracy umysłowej
- znajomość zasad postępowania w stosunkach między ludźmi (życzliwość, uprzejmość, uczynność, sprawiedliwość, poszanowanie godności innych osób) i umiejętność ich stosowania w kontaktach społecznych
- właściwa atmosfera w szkole i w domu pozwalająca na konsekwentną realizację planów wychowawczych, ale jednocześnie respektująca potrzeby i możliwości rozwijającej się osobowości młodego człowieka i stwarzająca każdemu uczniowi szansę na odniesienie sukcesu



Mazowsze >> dla **organizacji pozarządowych** >

**Zadanie publiczne dofinansowane
ze środków Samorządu
Województwa Mazowieckiego**