

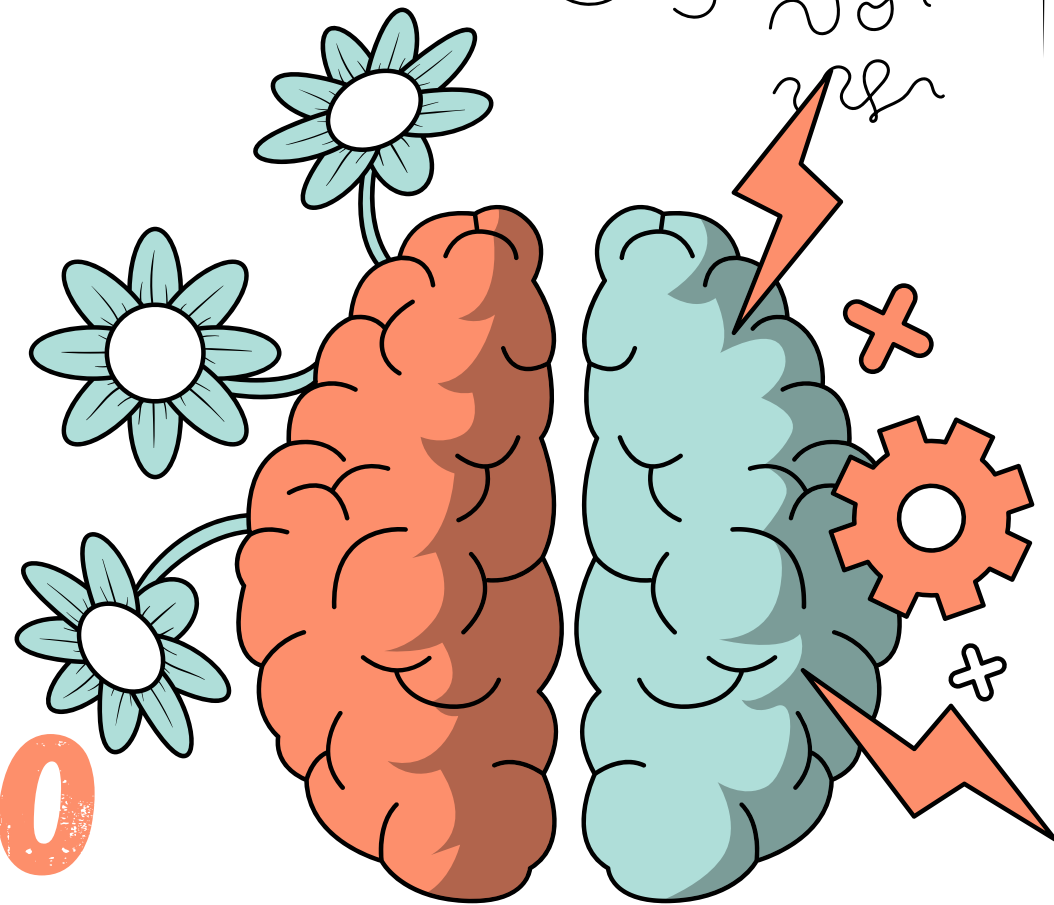
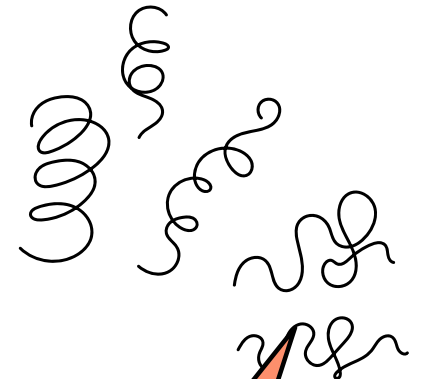
10 PAŹDZIERNIKA

MIĘDZYNARODOWY

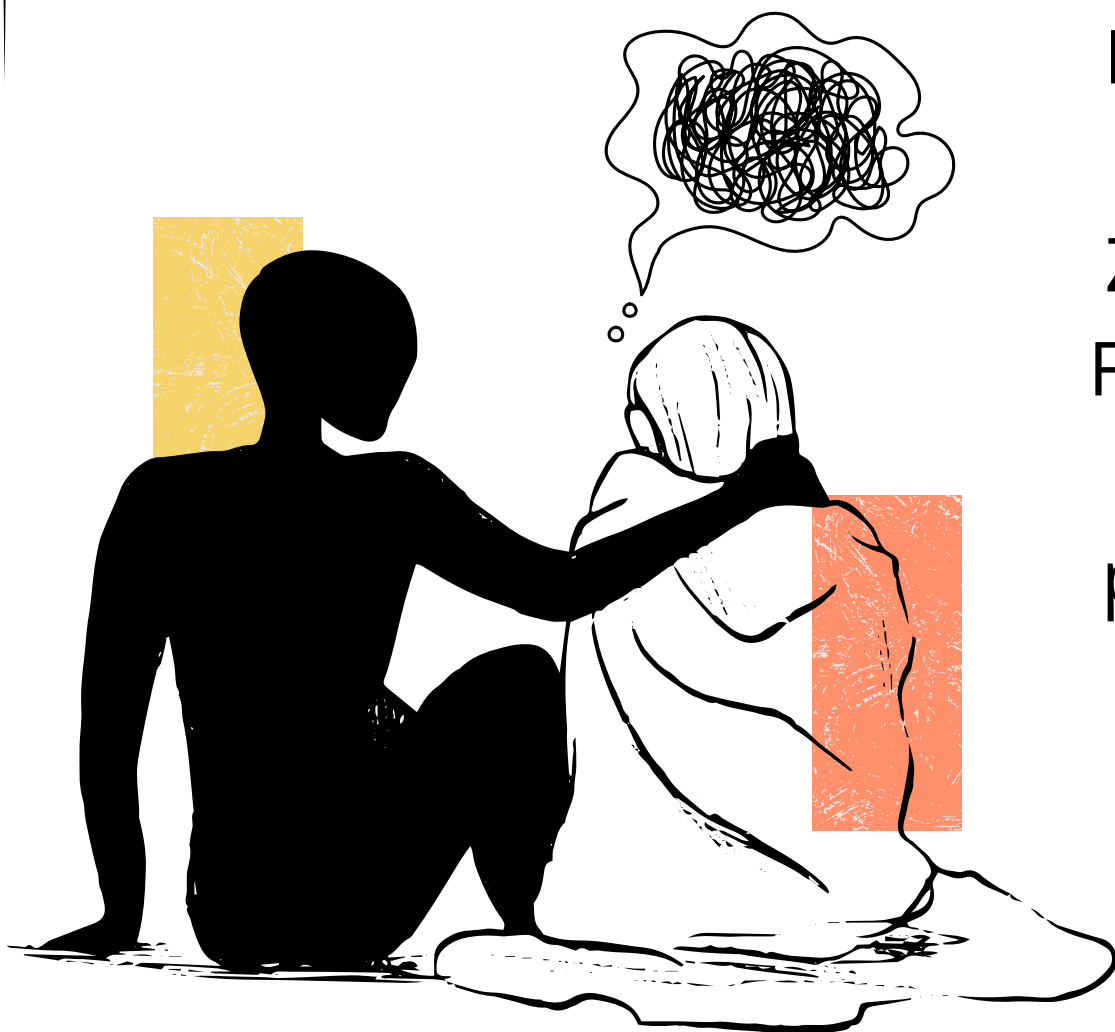
DZIEŃ

ZDROWIA

PSYCHICZNEGO



Międzynarodowy Dzień Zdrowia
Psychicznego (World Mental Health Day)
obchodzony jest corocznie 10 października.



Dzień ten został ustanowiony
przez Światową Federację
Zdrowia Psychicznego (World
Federation for Mental Health)
w 1992 roku i ma na celu
podniesienie świadomości na
temat problemów zdrowia
psychicznego.

PODNO SZENIE ŚWIADOMOŚCI

Celem jest zwrócenie uwagi na problemy zdrowia psychicznego na całym świecie oraz promowanie zrozumienia i wsparcia dla osób zmagających się z problemami psychicznymi. Każdego roku Światowa Federacja Zdrowia Psychicznego wybiera temat, który pomaga ukierunkować globalne rozmowy na określone aspekty zdrowia psychicznego.



ZMNIEJSZANIE STYGMATYZACJI



Zwiększenie społecznego zrozumienia i akceptacji problemów psychicznych, a tym samym zmniejszenie stygmatyzacji, którą często doświadczają osoby dotknięte zaburzeniami psychicznymi. W tym dniu kładzie się nacisk na edukację, która może pomóc zmieniać negatywne postawy.

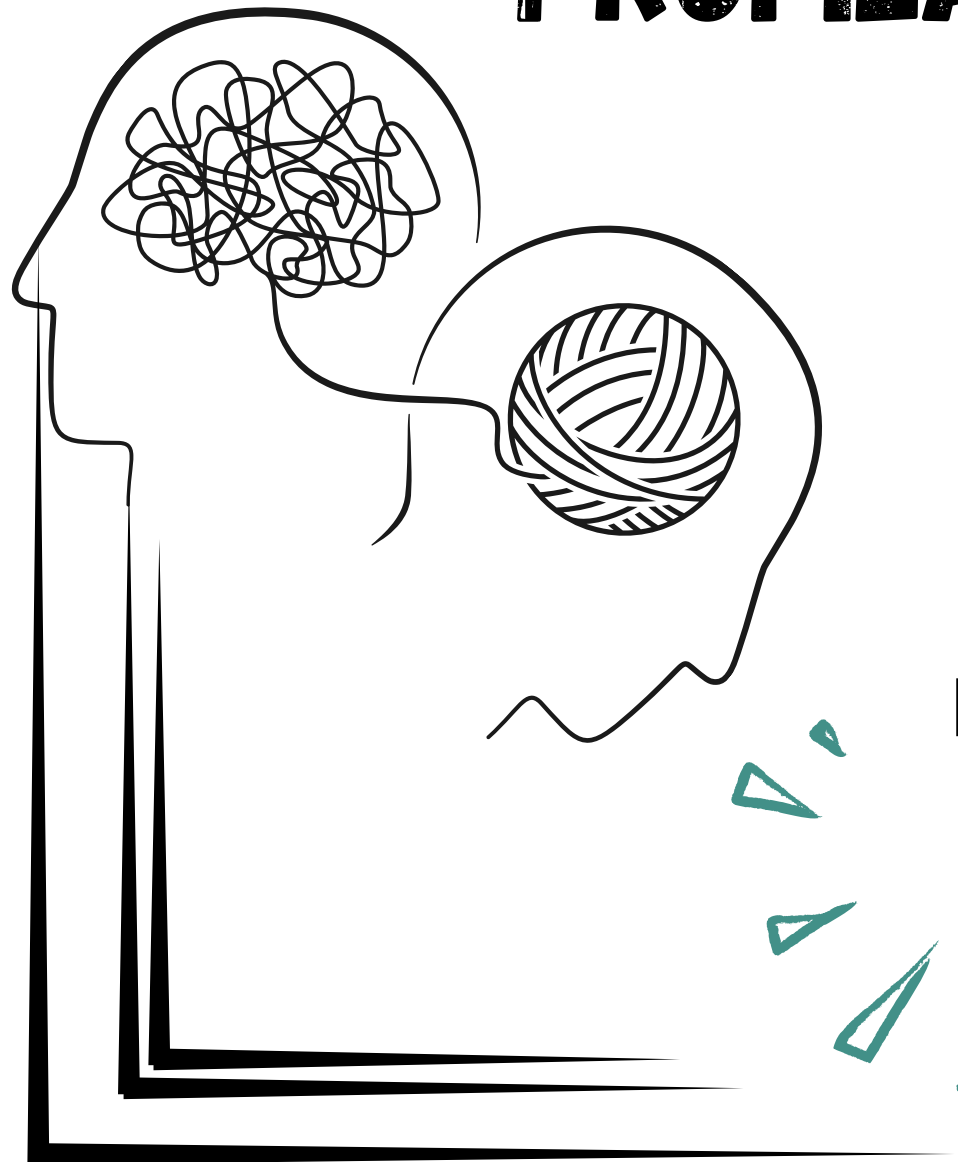
ZACHĘCANIE DO DZIAŁAŃ POLITYCZNYCH

Celem jest także mobilizowanie rządów, instytucji i organizacji do wprowadzania polityk, które wspierają zdrowie psychiczne, zapewniając lepszy dostęp do opieki zdrowotnej, terapii i zasobów niezbędnych do walki z zaburzeniami psychicznymi.



WSPIERANIE

PROFILAKTYKI I LECZENIA



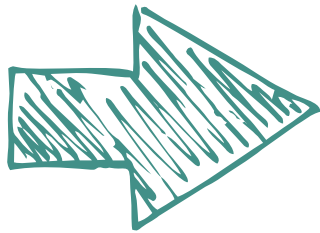
W tym dniu kładzie się nacisk na promocję programów profilaktycznych i wspierających zdrowie psychiczne w pracy, szkołach i społecznościach oraz podkreślanie znaczenia wczesnej interwencji i dostępu do odpowiedniej opieki zdrowotnej.

TROSKA O ZDROWIE PSYCHICZNE UCZNIÓW

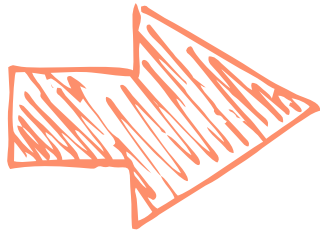
Troska o zdrowie psychiczne jest szczególnie ważna dla uczniów, którzy często muszą radzić sobie ze stresem związanym z nauką, presją wyników i zmianami społecznymi.



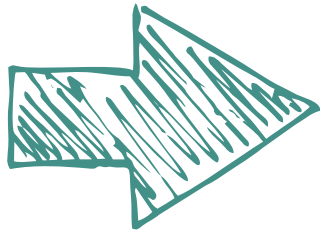
JAK SOBIE POMÓC?



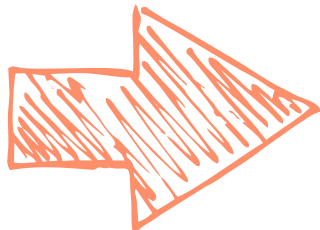
ustalanie realistycznych celów



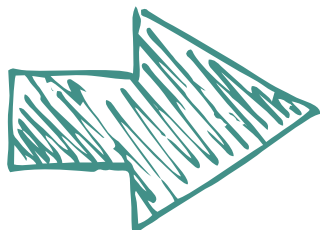
zdrowe nawyki żywieniowe
i aktywność fizyczna



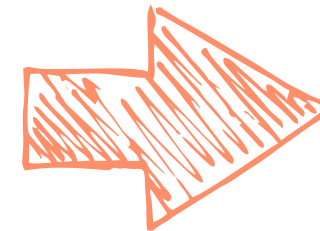
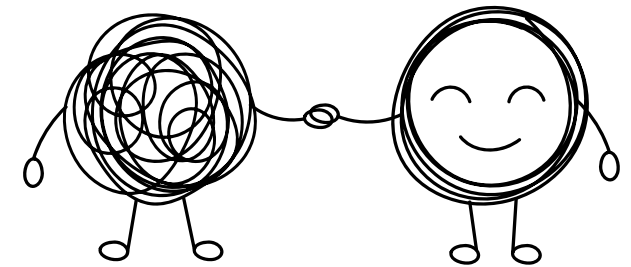
techniki relaksacyjne (np.
joga, medytacja, ćwiczenia
oddechowe)



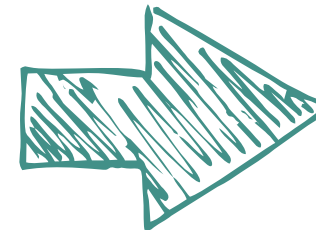
rozmowy o uczuciach



kreatywne wyrażanie emocji
(np. hobby i pasje)



dbanie
o dobrą
jakość snu



utrzymywanie
równowagi
między nauką
a odpoczynkiem

LĘK I STRES

Uczniowie mogą odczuwać lęk związany z ocenami, nauką, zmianą szkoły lub presją społeczną. Niektóre dzieci mają także trudności z przystosowaniem się do nowego środowiska szkolnego.



LĘK I STRES – METODY POMOCY

Techniki relaksacyjne

Ćwiczenia oddechowe i medytacja mogą pomóc uczniom radzić sobie ze stresem.

Wsparcie od nauczycieli i rodziców

Ważne jest, aby dzieci czuły, że mogą mówić o swoich obawach bez presji. Regularne rozmowy mogą budować zaufanie i zrozumienie.

Terapia poznawczo-behawioralna (CBT)

Dla dzieci z poważniejszymi objawami lęku, CBT jest skuteczną formą terapii, która pomaga zmieniać negatywne myślenie.



ZABURZENIA NASTROJU

Dzieci mogą odczuwać smutek, izolację, brak zainteresowania aktywnościami, które wcześniej sprawiały im radość, co może być objawem depresji.

Taka osoba wydaje się stale smutna, przygnębiona, zestresowana lub przesadnie zamartwia się codziennymi sprawami.



ZABURZENIA NASTROJU – METODY POMOCY



Wsparcie emocjonalne

Dzieciom należy zapewnić bezpieczne przestrzenie do wyrażania swoich emocji. Szkoły mogą organizować grupy wsparcia lub terapie grupowe.

Konsultacje z psychologiem

Terapia indywidualna może pomóc uczniom w lepszym zrozumieniu i radzeniu sobie z trudnymi emocjami.

Aktywność fizyczna

Regularna aktywność fizyczna pomaga w poprawie samopoczucia psychicznego i fizycznego.

PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ



Niektóre dzieci mają trudności z koncentracją, planowaniem i organizacją pracy, co może wpływać na ich wyniki szkolne.

Uczniowie z zaburzeniami uwagi, mają trudności w dłuższym skupieniu się na zadaniach. Mogą łatwo się rozpraszać, gubić wątki lekcji i mieć problemy z ukończeniem pracy.

PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ - METODY POMOCY

Trening umiejętności

Terapia behawioralna może pomóc uczniom nauczyć się technik zarządzania czasem, organizacji pracy oraz radzenia sobie z impulsywnością.

Współpraca z nauczycielami i rodzicami

Kluczowa jest dobra komunikacja i wspólne wsparcie w procesie edukacji.



PROBLEMY ZWIĄZANE Z RELACJAMI SPOŁECZNYMI

Konflikty z rówieśnikami,
takie jak bullying, mogą
prowadzić do poczucia
osamotnienia, lęku,
a nawet depresji.



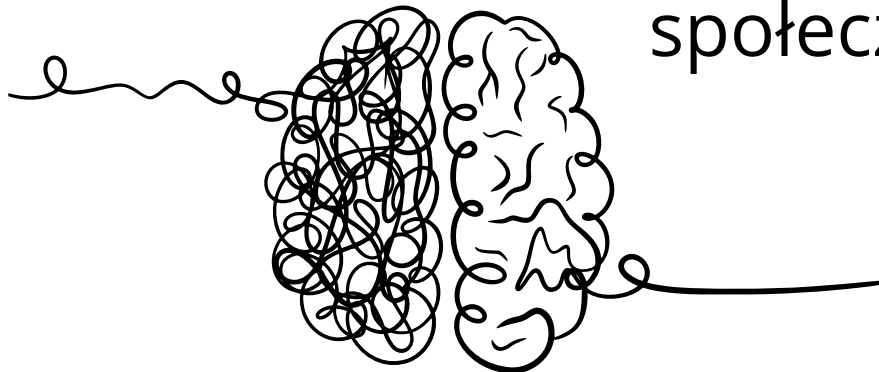
PROBLEMY ZWIĄZANE Z RELACJAMI SPOŁECZNYMI – METODY POMOCY

Interwencje psychologiczne

Dla ofiar bullyingu, rozmowy z psychologiem mogą pomóc w budowaniu pewności siebie i odbudowywaniu poczucia bezpieczeństwa.

Wsparcie ze strony rówieśników

Grupy wsparcia i programy mentorsko-rówieśnicze mogą pomóc uczniom poczuć się bardziej związanymi ze społecznością szkolną.



NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI

Niektóre dzieci mogą mieć trudności z akceptacją siebie, co często wynika z porównywania się z innymi lub presji rówieśników.



NISKIE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI – METODY POMOCY

Zajęcia rozwijające

samoświadomość i samoocenę

Zajęcia warsztatowe mogą pomóc uczniom zrozumieć swoje mocne strony i docenić swoje umiejętności.

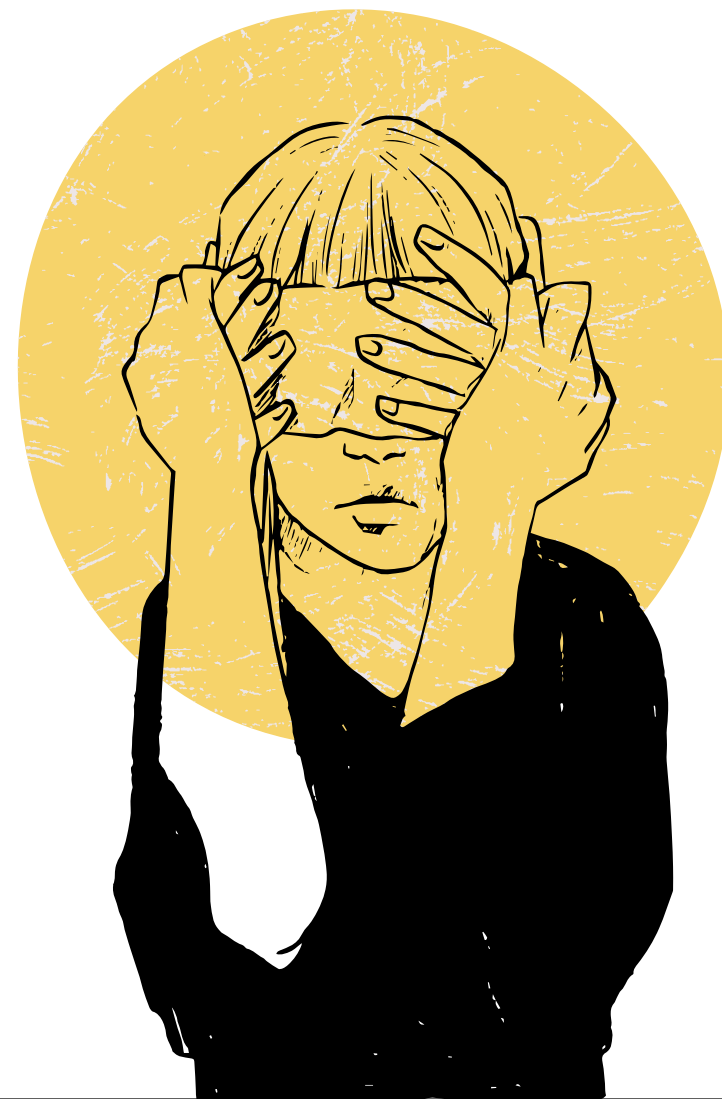
Wsparcie emocjonalne od
nauczycieli

Pozytywne wzmacnianie i dostrzeganie postępów dziecka może budować jego pewność siebie.



W RAZIE POTRZEBY SZUKAJ POMOCY!

Pamiętaj, że dbanie o zdrowie psychiczne to proces, który wymaga regularnych działań i uwagi. Każdy krok w stronę lepszego samopoczucia może przynieść korzyści. Jeśli jednak trudności psychiczne stają się przytłaczające, ważne jest, aby szukać profesjonalnej pomocy.

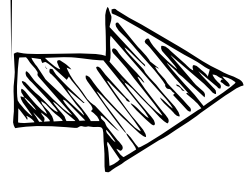


POMOC PSYCHOLOGICZNO- PEDAGOGICZNA

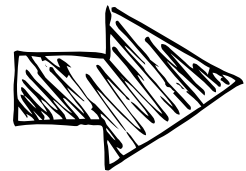
Pomoc psychologiczno-pedagogiczna dla dzieci to system wsparcia oferowany w szkołach, przedszkolach i innych placówkach edukacyjnych, który ma na celu wspieranie rozwoju uczniów oraz pomaganie im w radzeniu sobie z trudnościami edukacyjnymi, emocjonalnymi i społecznymi.



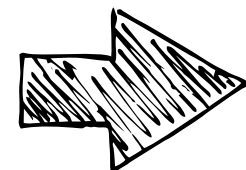
JAKIE PROBLEMY MOGĄ BYĆ WSKAŹNIKIEM POTRZEBY POMOCY?



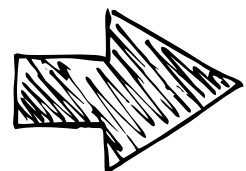
Trudności w nauce (np. dysleksja, dysgrafia, dyskalkulia).



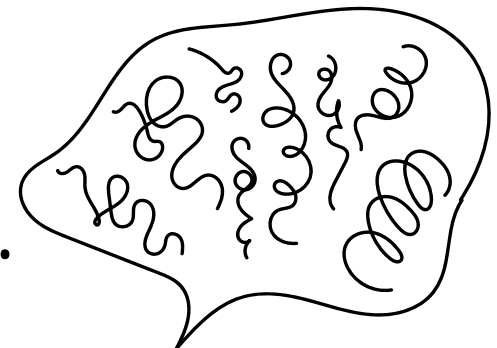
Trudności społeczne (problemy z integracją z rówieśnikami, bullying).



Problemy emocjonalne (np. lęki, depresja, stres szkolny).

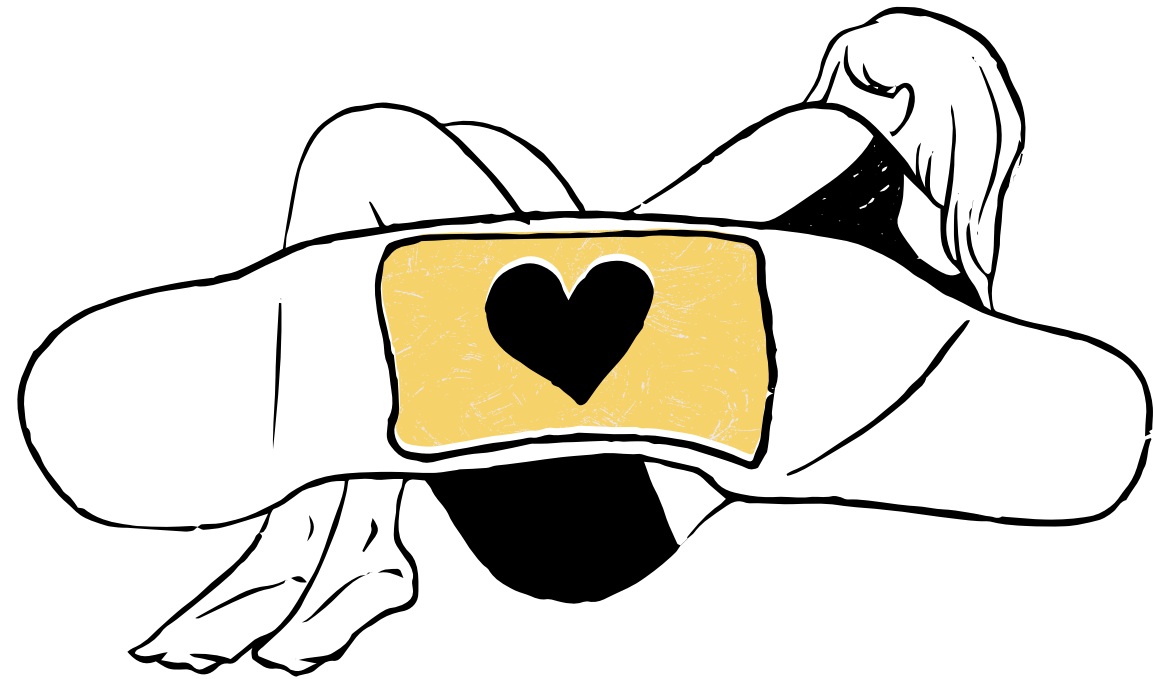


Zaburzenia rozwoju (np. ADHD, autyzm).



WSZYSCY MUSIMY SIĘ TROSZCZYĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE

Działania szkoły i wsparcie psychologiczne odgrywają kluczową rolę w pomaganiu dzieciom w radzeniu sobie z wyzwaniami.



Współpraca między rodzicami, nauczycielami i specjalistami od zdrowia psychicznego jest niezbędna, aby odpowiednio reagować na potrzeby uczniów.