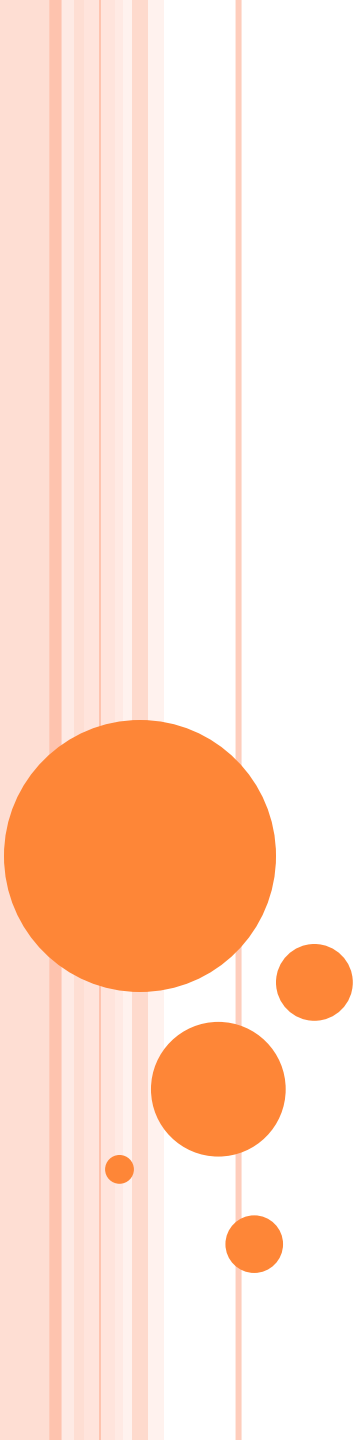




ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

10 PAŹDZIERNIKA

POTRZEBY KAŻDEGO Z NAS

- 1. Piramida potrzeb każdego człowieka.
Zaburzenie możliwości realizacji którejs z potrzeb wpływa negatywnie na nasze zdrowie psychiczne.
Im niższy szczebel piramidy zachwiany, tym ryzyko utraty zdrowia psychicznego większe.



PIRAMIDA POTRZEB



CO TO ZNACZY BYĆ ZDROWYM?

- Zdrowie to bardzo szerokie zagadnienie określające możliwość funkcjonowania w wielu sferach naszego życia. To stan pełnego fizycznego, umysłowego i społecznego dobrostanu, który umożliwia nam życie w taki sposób jaki chcemy. Jesteśmy świadomi swoich celów i gotowi dążyć do nich.



ZDROWIE FIZYCZNE

- A) Zdrowie fizyczne – prawidłowe funkcjonowanie organizmu, jego układów i narządów.
- **CO WPŁYWA NA NASZE ZDROWIE FIZYCZNE?**
- -spożywane produkty
- -ruch głównie na świeżym powietrzu, celem dotlenienia każdej naszej małej komórki z której się składamy
- -nie palenie papierosów i nie picie alkoholu, oraz napojów energetycznych (są po prostu trucizną po których nasz organizm dąży do przywrócenia homeostazy, czyli równowagi)
- - wysypianie się, minimum 8h na dobę (sen pozwala nam na regenerację, organizm wypoczęty jest gotowy do wyzwań dnia codziennego, **ZMĘCZENIE NAJWIĘKSZY WRÓG WYDAJNOŚCI.**



ZDROWIE NA TLE SPOŁECZNYM

- Zdrowie a tle społecznym to zadowolenie oraz czerpanie radości w życiu codziennym z interakcji. Satysfakcjonujące budowanie relacji opartych na zaufaniu, szanowaniu się i tolerancji. Posiadanie ważnych i bliskich sobie osób. Stan świadomości kiedy mamy przy sobie ważne dla nas osobami, a także kiedy jesteśmy pewni, że my też jesteśmy dla nich ważni.
- Także pewność siebie i umiejętność zachowania się w różnych nowych środowiskach (NIE OCZUWANIE NADMIERNEGO, POCZUCIA WSTYDU) np. nowa szkoła, nowa praca, nowa grupa osób w grupie podczas zajęciach pozalekcyjnych.



ZAUWAŻ!

- Zwróć uwagę ile codziennie masz interakcji z otaczającymi ludźmi? Każda z tych interakcji jest inna i jedyna w swoim rodzaju. Osoby otaczające nas pełnią w naszym życiu określone rolę a my w ich.



JAKĄ ROLE PEŁNIĄ W CELU ZACHOWANIA HIGIENY ZDROWIA PSYCHICZNEGO NA TLE SPOŁECZNYM PEŁNIĄ TAKIE ZAGADNIENIA JAK?

- TOLERACJA
- ASERTYWNOŚĆ
- AKCEPTACJA
- WRAŻLIWOŚĆ



ISTOTA KULTURY OSOBISTEJ

- ! KULTURA OSOBISTA KTÓREJ UCZĄ NAS W SZKOLE I W DOMU MA ZA ZADANIE UŁATWIĆ NAM KONTAKTY SPOŁECZNE Z LUDZMI W RÓŻNYCH ŚRODOWISKACH! Jej zasady mają za zadanie wyrażać wzajemny szacunek oraz uchronić nas przed zbędnymi konfliktami.



ZDROWIE PSYCHICZNE- CZYLI POCZUCIE OGÓLNEGO DOBROSTANU

ZDROWIE PSYCHICZNE

=

Zdrowie fizyczne+ zdrowie społeczne+ świadomy
rozwój



KILKA RAD CO POMAGA ZACHOWAĆ ZDROWIE PSYCHICZNE:

- Prawidłowe poczucie własnej wartości:** Wiem kim jestem znam swoje zalety i znam swoje wady.
- Poczucie tożsamości:** Wiem kim jestem szanuję i jestem dumna/dumny z tego skąd pochodzę, jakie są moje korzenie.
- Poczucie przynależności:** Dobrze mi i czuję, że jestem ważną częścią mojego domu rodzinnego, mojej paczki przyjaciół, mojej szkoły, mojej miejscowości.
- Poczucie sprawczości:** Wiem czego chce i czego mogę wymagać od siebie by w przyszłości spełniać marzenia. Wiem jak to zrobić lub się dowiem. Jestem silną osobą, dam sobie radę z napotkanymi trudnościami.
- Świadome dobieranie sobie przyjaciół;** Wiadomo, nie wszyscy muszą mnie lubić ja wszystkich też nie muszę, **ALE WSZYSTKICH TOLERUJĘ.** Dobrowolnie spędzam czas z tymi koleżankami i kolegami w których gronie czuje się dobrze.
- Nikommu niczego nie zazdroszczę:** Jedni mają to a ja mam coś innego.



JAKIE MYŚLI ŹLE WPŁYWAJĄ NA NASZE ZDROWIE PSYCHICZNE

- **Bezpodstawne uprzedzenia:** Może jej/ jego nie znam, ale widać jaka jest, nie polubimy się.
- **Zazdrość:** Jakie to jest niesprawiedliwe, że ona to ma a ja nie.
- **Nadinterpretacja:** O ta grupka chłopców z czegoś się śmieje, na pewno ze mnie.
- **Porównywanie się:** Ona jest taka ładna, nie to co ja.
- **Brak wiary w siebie:** Po co mam ćwiczyć i jeść więcej warzyw i tak nie schudnę. Jestem skazana na niepowodzenie, lepiej nawet nie zaczynać.
- **Poczucie osamotnienia:** Po co mam iść z swoimi problemami do: mamy, wychowawcy, pedagoga, psychologa szkolnego, i tak nikt mnie nie zrozumie.



Nasze ciało to jedność dlatego aż tyle czynników ma wpływ na ogólne pojęcie zdrowia psychicznego. Czy myślę sercem czy rozumem? Nie ważne. Najważniejsze by mimo każdej decyzji moje serce i rozum były zgodne.

