

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego - świętujemy każdego dnia!

Jak co roku 10 października będziemy obchodzić Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Jest to doskonała okazja do skierowania naszej uwagi na to, co naprawdę ważne w życiu i w tak dynamicznie zmieniającym się świecie.

Święto ustanowiono w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego, a jego celem jest zwrócenie uwagi na dbałość o zdrowie psychiczne, pomoc osobom chorym z naszego otoczenia, ulepszenie opieki medycznej nad chorymi psychicznie i na wszystkie sprawy dotyczące zaburzeń psychicznych. Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne to "pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka". Warto zwrócić uwagę, że zdrowie psychiczne nie jest jednoznaczne z brakiem choroby psychicznej. W życiu każdego człowieka przychodzą trudniejsze momenty, kiedy jest "ciężko na duchu". Wiele czynników może wpływać na gorsze samopoczucie. Ważne jest, aby zwracać uwagę na m.in takie objawy jak obniżony nastrój, długotrwały smutek, długotrwałe zmęczenie, lęk, brak apetytu, utrata zainteresowań, rezygnacja z relacji towarzyskich – trwające dłużej niż dwa tygodnie są ważnym powodem do konsultacji z lekarzem. Dobrze jest nie lekceważyć ich, gdyż utrzymujące się dłużej, mogą prowadzić do rozwinięcia się chorób psychicznych.

Jak dbać o swoją kondycję psychiczną, dobrostan fizyczny i społeczny? Odpowiedzi na to pytanie szukają uczniowie XV Liceum Ogólnokształcącego w Łodzi organizując akcję edukacyjno – informacyjną dla uczniów i nauczycieli łódzkich szkół. Inicjatorką akcji jest psycholog i psychoterapeuta Magdalena Brzozowicz od 16 lat pracująca z młodzieżą. Tegoroczna odsłona opiera się na trzech filarach: konkursie wiedzy na temat zdrowia psychicznego dla uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych, panelu eksperckim oraz Żywej Bibliotece.

Żywa Biblioteka to innowacyjny sposób na zmierzenie się z uprzedzeniami. W Polsce tematy dotyczące psychiki, chorób psychicznych, zachowań ludzi cierpiących z powodu chorób psychicznych, czy dyskryminowanych za orientację seksualną są traktowane marginalnie, często lekceważąco. Międzynarodowy ruch na rzecz praw człowieka i różnorodnego społeczeństwa stosuje prostą metodę spotkania i rozmowy do przeciwstawiania się uprzedzeniom i dyskryminacji. Żywa Biblioteka posługuje się językiem i mechanizmami biblioteki, by umożliwić pełne szacunku rozmowy, które mogą pozytywnie wpłynąć na postawy i zachowania ludzi w stosunku do tych osób w naszych społecznościach, które są zagrożone wykluczeniem i marginalizacją ze względu na pochodzenie, kolor skóry, przekonania, orientację seksualną, stan zdrowia, zawód, religię.

Podobnie jak w prawdziwej bibliotece, Czytelnik/czka Żywej Biblioteki może wybierać z całego szeregu tytułów. Różnica polega na tym, że książkami są tu ludzie, a zamiast czytania jest rozmowa. Czytelnik/czka, który przychodzi do Żywej Biblioteki, rejestruje się i dostaje kartę biblioteczną. Następnie zapoznaje się z Katalogiem dostępnych tytułów Żywych Książek - ludzi reprezentujących grupy, z którymi związane są

stereotypy i uprzedzenia. Wybór Żywych Książek jest odpowiedzią na aktualne potrzeby danej społeczności i opiera się na lokalnym kontekście.

Stworzenie przestrzeni do dialogu między osobami pochodzącymi z różnych środowisk, kontekstów to jeden z najlepszych sposobów zwalczania uprzedzeń i budowaniu silniejszych więzi społecznych. To z kolei ma pozytywny wpływ na relacje i nasze samopoczucie w różnorodnym towarzystwie. Żywa Biblioteka zapewnia bezpieczne miejsce na pełne szacunku rozmowy, w których można zadawać pytania i dzielić się doświadczeniami. Żywa Biblioteka, poprzez budowanie zaufania i szczerzy kontakt z drugim człowiekiem, pozwala przeciwstawiać się uprzedzeniom, stygmatyzacji i dyskryminacji.

Panel ekspercki zakłada mini wykłady fachowców z danej dziedziny. Tematyka wykładów ściśle wiąże się ze zdrowiem psychicznym i szukaniem odpowiedzi na pytanie, jak o to zdrowie dbać. W tym roku o podzielenie się wiedzą i doświadczeniem poproszeni zostali eksperci od Mindfulness, dietetyki i psychoterapii.

Nie jest żadnym odkryciem, że czym więcej pozytywów dostrzega się w życiu, tym wydaje się ono lepsze. Jest to niezwykle ważne dla zachowania równowagi psychicznej i emocjonalnej. Kluczową kwestią jest tutaj postrzeganie sytuacji, UWAŻNOŚĆ na siebie, swoje emocje w danej chwili, kontekst sytuacyjny, inne osoby. Zatem nawet jeśli masz beznadziejny dzień, wszystko się sypie, to spróbuj w tej sytuacji znaleźć choć chwilę na koncentrację uwagi. Mindfulness lub uważność to proces psychologiczny koncentrowania uwagi na wewnętrznych i zewnętrznych bodźcach występujących w danej chwili, który może zostać rozwijany poprzez medytację lub inne ćwiczenia. O praktyce i korzyściach z niej płynących opowie młodzieży i nauczycielom znany w Polsce ekspert w dziedzinie medytacji i mindfulness Adam Bytof. Od przeszło 40 lat Jego wielką pasją jest badanie wpływu takich technik jak: medytacja, uważność (mindfulness), wizualizacja, trans, hipnoza, świadome śnienie, OBE, techniki oddechowe, strumień obrazów (ImageStreaming) itp. na zdrowie, większą odporność na stres, rozwój kreatywności i intuicji, uwolnienie się od uzależnień, zdolność do odnoszenia sukcesów, zmianę nawyków i jakość życia "tu i teraz". Adam Bytof jest autorem pierwszej w Polsce książki na temat świadomego śnienia pt. „ONEIRONAUTYKA – Sztuka Świadomego Snu” (Warszawa 1996), współautorem książki „JASNOŚĆ. Podręcznik świadomego śnienia i medytacji” (Warszawa 2001) oraz ok. 200 artykułów, które ukazały się m.in. w czasopiśmie „Nieznany Świat”, „Czwarty Wymiar”, „Nie z tej Ziemi”. Kilka razy występował jako ekspert w TVP, TVN oraz stacjach radiowych.

W trosce o zdrowie, dobre samopoczucie i kondycję z pewnością pomoże smaczna, bogata w składniki odżywcze, kolorowa na talerzu dieta. O istocie łączenia produktów w taki sposób, aby wspomagały pracę organizmu, poprawiały nastrój, wspomagały proces zdrowienia opowie dietetyk i trener odżywiania Barbara Łukomska. Odpowiednia dieta i codzienna porcja ruchu mają ogromny wpływ na samopoczucie. Jeśli pracujesz w trybie stacjonarnym, dużo czasu spędzasz siedząc czy to w aucie, pracy, szkole, na uczelni, w domu, to ważne jest aby zachować równowagę, poprzez

ruch. Wyjdź na spacer, zacznij biegać albo jeździć na rowerze. Nadmiar węglowodanów w diecie może powodować senność i problemy z koncentracją, pamiętaj o zrównoważonej diecie. Uczniowie, którzy zdobędą pierwsze miejsce w międzyszkolnym łódzkim konkursie wiedzy o zdrowiu psychicznym otrzymają w nagrodę m.in. voucher na bezpłatną konsultację z dietetykiem.

Przy temacie zdrowia psychicznego nie może zabraknąć ekspertów od terapii i psychoterapii. Do współpracy organizatorka zaprosiła Polskie Stowarzyszenie Studentów i Absolwentów Psychologii. Wielu wolontariuszy wesprze obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego swoją wiedzą i doświadczeniem, biorąc udział w Żywej Bibliotece oraz dając krótki wykład o metodach leczenia zaburzeń psychicznych.

Szukając odpowiedzi na zadanie wcześniej pytanie: „Jak dbać o dobrostan psychofizyczny i społeczny?” pamiętajmy o drobnych, codziennych rytuałach, które czynią zwykły dzień tygodnia bardziej znośnym, radosnym, miłym. Czy odwzajemniasz uśmiech innych osób, starasz się być miły dla innych, nawet nieznajomych? Czy idąc do domu masz czas aby zatrzymać się, powiedzieć „Dzień dobry!” sąsiadce i uśmiechnąć się, czy też pędzisz do domu ze wzrokiem wbitym w ziemię, nie zwracając na nic? Udowodniono naukowo, że śmiech wpływa pozytywnie na człowieka, między innymi przyspiesza proces zdrowienia, relaksuje. Na tym założeniu bazuje śmiechoterapia. Zatem UŚMIECHNIJ SIĘ. Spraw, aby osoby w twoim otoczeniu miały wiele powodów do radości, nie zawsze „bierz życie na serio” i czasem pośmiej się z siebie samego. Korzystaj ze światła słonecznego. Na ile to jest tylko możliwe postaraj się, aby do twojego mieszkania czy miejsca pracy wpadało jak najwięcej promieni słonecznych. Na uczelni czy w szkole staraj się zajmować miejsce przy oknie. Przebywaj na słońcu jak najwięcej. Dbaj o przyjaźń i znajomości. Kontakt z drugim człowiekiem nieraz ma uzdrawiającą moc. O ile lepiej jest gdy ma się komu „wygadać”. Jak radośnie jest spędzić całe popołudnie w gronie najbliższych znajomych. Pamiętaj, że o relacje trzeba dbać, jeśli oczekujesz zainteresowania ze strony bliskich Twoimi sprawami, to przede wszystkim interesuj się tym co u nich się dzieje. Sam inicjuj spotkania, wyjścia. Chcesz z kimś porozmawiać? Zadzwoń, nie pisz sms czy wiadomości na portalu społecznościowym. Staraj się pamiętać o urodzinach i ważnych datach dla Twoich przyjaciół.

Przewlekły stres, coraz większe tempo życia i towarzyszące nam często przemęczenie przyczyniają się do licznych zachorowań. Ważne jest, żeby odpowiednio wcześniej zwrócić się po pomoc. W przypadku chorób psychicznych, tak jak i w każdej innej chorobie, wczesne podjęcie leczenia warunkuje jego skuteczność. Zdrowie, również to psychiczne, należy do tych wartości, które w sposób szczególny wpływa na jakość życia człowieka. Zdrowy styl życia prowadzony od najmłodszych lat jest warunkiem prawidłowego rozwoju psychofizycznego i zdrowotnego, a działania, wybory i wypracowane nawyki w młodym wieku najczęściej determinują zachowania podejmowane przez całe życie. Warto mieć na uwadze, że na nasze zdrowie w 50% wpływa nasz styl życia, a tylko w 20% uwarunkowania genetyczne. Można więc

powiedzieć, że nasze zdrowie jest w naszych rękach. Mamy wiele możliwości, aby samemu zadbać o lepsze samopoczucie. Z myślą o dzieciach, młodzieży, dorosłych, z intencją dzielenia się dobrymi nawykami i praktykami w obszarze zdrowia psychicznego organizuję tą akcję. Marzeniem organizatorki tej akcji - moim marzeniem jest, aby świętować każdego dnia.

Sporządziła: Magdalena Brzozowicz