Kategoria

- Zdrowie

10 października obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ przygotował z tej okazji specjalną ofertę profilaktyczną, która pomaga zadbać o kondycję psychiczną.

Kiedy?

10 październik 2023, g. 10:00 – 14:00

Gdzie?

Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ, ul. Pałacowa 3 w Białymstoku

Zdrowie psychiczne jest powszechnym prawem człowieka - to hasło przewodnie tegorocznego Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego 2023. Inicjatorzy wydarzenia: Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oraz Światowa Federacja Zdrowia Psychicznego zwracają tym samym szczególną uwagę na fakt, iż na całym świecie osoby cierpiące na choroby psychiczne w dalszym ciągu doświadczają naruszeń praw człowieka, jak wykluczanie z życia społecznego i dyskryminacja.

W związku ze Światowym Dniem Zdrowia Psychicznego w wielu miejscach na świecie organizowane są wydarzenia, spotkania ze specjalistami czy darmowe konsultacje. W tym dniu warto promować udział w organizowanych spotkaniach, webinarach i warsztatach. Zdobyta na nich wiedza może w przyszłości uratować komuś życie. Podlaski Oddział Wojewódzki NFZ, włączając się w obchody, przygotował ofertę profilaktyczną wspólnie ze Stowarzyszeniem My dla Innych:

- Bezpłatne konsultacje z psychologiem, psychoterapeutą, terapeutą środowiskowym.

- Bezpłatne konsultacje z doradcą ds. profilaktyki i promocji zdrowia, który przedstawi ofertę profilaktyczną NFZ, mogącą być wsparciem w leczeniu psychoterapeutycznym i farmakologicznym depresji, a także pomagającą redukować napięcia i stres:

  - Dieta DASH Depresja;

  - multimedialne treningi oddechowe, na koncentrację oraz z Cyklu Emocje, pt.: Techniki relaksacji dla młodzieży i dorosłych; Praca i dom. Jak znaleźć równowagę; Jak emocje wpływają na nasze ciało; Dorośli. Czynniki zewnętrzne i uzależnienia

  - program treningowy „8 tygodni do zdrowia”.

- Wszyscy uczestnicy wydarzenia otrzymają pakiet materiałów edukacyjnych i informacyjnych Narodowego Funduszu Zdrowia, m.in. Magazyny Ze Zdrowiem pt. „Stres” oraz „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży” oraz „Poradnik Pacjenta 2023” z adresami placówek, w których dzieci i dorośli otrzymają wsparcie psychologiczne.

Czym jest zdrowie psychiczne?

Zgodnie z definicją WHO zdrowie psychiczne oznacza nie tylko brak zaburzeń czy choroby, ale także potencjał psychiczny człowieka, umożliwiający zaspokojenie własnych potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, sprzyjający nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym. Dobre zdrowie psychiczne ma kluczowe znaczenie dla naszego ogólnego zdrowia. Schorzenia psychiczne mają bowiem wpływ na zdrowie fizyczne, dobre samopoczucie, aktywność zawodową i relacje międzyludzkie.

Według WHO w ciągu najbliższych lat zaburzenia psychiczne będą jednym z głównych problemów zdrowotnych dotykających ludzkość.

Niepokojące objawy. Depresja.

Depresja nie pozwala normalnie pracować, uczyć się, jeść, spać. Najczęstsze objawy depresji to:

- przewlekły stan obniżenia nastroju,
- dominującym odczuciem jest smutek i przygnębienie,
- zaburzenia apetytu – nadmierne zajadanie się lub brak apetytu,
- brak odczuwania przyjemności,
- problemy ze snem,
- poczucie bezsilności, bezsensu życia;
- wahania nastrojów.

Jak możemy poprawić naszą kondycję psychiczną?

Aby zadbać o zdrowie psychiczne i zapobiegać depresji powinniśmy prowadzić zdrowy styl życia, a w szczególności:

- dbać o wypoczynek, wysypiać się regularnie.
- prowadzić aktywny tryb życia. Wysiłek fizyczny obniża poziom stresu i lęku oraz poprawia samopoczucie. Należy jednak mieć na uwadze, że nawet regularna aktywność fizyczna w przypadku wystąpienia choroby, nie jest w stanie zastąpić tradycyjnego leczenia farmakologicznego lub psychoterapii, lecz stanowi czynnik prewencyjny oraz wspomagający leczenie wielu zaburzeń związanych z funkcjonowaniem mózgu.
- odżywiać się zdrowo - dieta i nawyki żywieniowe odgrywają znaczące role w prawidłowym funkcjonowaniu naszego układu nerwowego. W jadłospisach warto uwzględnić dania bogate w: witaminy z grupy B, witaminę D3, cynk, kwasy tłuszczowe omega-3, magnez czy selen. Istotne jest ograniczenie przetworzonej i niezdrowej żywności, fast foodów i słodyczy.
- podtrzymywać swoje kontakty z przyjaciółmi i znajomymi. W budowaniu kondycji psychicznej pomocni są inni ludzie, stanowiący nasze wsparcie społeczne, przy czym bardziej efektywne są więzi oparte na kontaktach osobistych a nie przy pomocy mediów społecznościowych. Spędzajmy czas z tymi, których lubimy, zapewnijmy sobie dobre relacje z innymi, bądźmy na bieżąco w kontakcie z najbliższymi.

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży

Problemy ze zdrowiem psychicznym dotykają coraz większej liczby nastolatków i dzieci.

Jak rodzice i opiekunowie mogą uchronić dzieci przed zaburzeniami psychicznymi i depresją:

- starajmy się słuchać dziecka i szanować jego zdanie, rozmawiajmy z dziećmi o problemach, o tym, co dzieje się w szkole oraz poza nią;
- obserwujmy i zwracajmy uwagę na wszelkie zmiany w aktywności dziecka;

- spędzajmy jak najwięcej czasu razem, pomagajmy organizować czas wolny, ograniczmy czas dziecka przed ekranem komputera;

- pilnujmy prawidłowej higieny dnia – spania, aktywności fizycznej.

Poradnik Pacjenta: Jak pomóc dziecku w kryzysie psychicznym?

Gdzie szukać pomocy?

800 121 212 Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, bezpłatnie, czynny całą dobę.

116 123 Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, bezpłatnie, 14:00–22:00.

116 111 Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, bezpłatnie, czynny całą dobę.

****

Geneza powstania Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego i cel obchodów

Obchodzony 10 października Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego został zainicjowany w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego (World Federation for Mental Health). Każdego roku Federacja wybiera do promowania nowy temat. Pierwszym hasłem tematycznie obchodzonego Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego było: Kobiety i zdrowie psychiczne. W ostatnich latach tematami przewodnimi były m.in.: Uczyń zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie dla wszystkich globalnym priorytetem (2022); Zdrowie psychiczne w nierównym świecie (2021); Ruch na rzecz zdrowia psychicznego: inwestujemy (2020); Promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie samobójstwom (2019); Młodzi ludzie i zdrowie psychiczne w zmieniającym się świecie (2018).

Beata Leszczyńska

Rzeczniczka prasowa Podlaskiego Oddziału Wojewódzkiego Narodowego Funduszu Zdrowia

---

Source URL:
https://hajnowka.pl/aktualnosc/zdrowie/4315-swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego-2023