

# Jak zadbać o zdrowie



ISTOCK

PARTNEREM WYDANIA JEST GMINA KLESZCZÓW



# Otwórz się NA POMOC

Jak zadbać o zdrowie psychiczne dziecka?  
Na co zwrócić uwagę i gdzie szukać pomocy?  
Rozmowa z psycholog Karoliną Tuchalską-Siermińską

O zdrowie psychiczne dzieci trzeba dbać już od najmłodszych lat. Co każdy rodzic powinien wiedzieć i jak postępować z maluchami, aby pociechy dobrze się rozwijały i nie miały problemów w dorosłym życiu? Na ten temat rozmawiamy z psycholog Karoliną Tuchalską-Siermińską, ekspertką marki Novakid - platformy edukacyjnej dla dzieci do nauki angielskiego online.

## Dlaczego zdrowie psychiczne jest tak ważne, zwłaszcza u dzieci?

Ponieważ zdrowie psychiczne stanowi integralną część prawidłowego rozwoju, odnosi się do dobrostanu społecznego, emocjonalnego i behawioralnego każdego człowieka.

W ostatnich latach Światowa Organizacja Zdrowia opublikowała kilka dokumentów poruszających tematykę zdrowia psychicznego osób w każdym wieku, zgodnie z podejściem life-course, czyli ujmowaniem zdrowia w całym cyklu życia. Wskazuje się w nich istotny wpływ jakości życia i stanu zdrowia z okresu dziecięcego na późniejsze zachowania, strategie radzenia sobie z trudnościami, poczucie spełnienia i satysfakcji oraz choroby występujące w życiu dorosłym.

## Czy dzieciństwo i jego przebieg ma wpływ na rozwój i psychikę dziecka?

TAK, dzieciństwo jest okresem w naszym życiu, podczas którego budowane są fundamenty w różnych obszarach, również tego dotyczącego odporności psychicznej. To wtedy zdobywamy podstawowe kompetencje psychospołeczne, uczymy się tego, kim jesteśmy, w jaki sposób budować relacje, komunikować się z ludźmi, regulować emocje, radzić sobie z trudnościami i wyzwaniem. Od samego początku kształtuje się nasze poczucie wartości oraz przekonania na temat nas samych i otaczającego świata. Tym samym przebieg dzieciństwa oraz sytuacje, których doświadczamy, mogą stwarzać wspierające lub niekorzystne warunki dla rozwoju i zdrowia psychicznego dziecka.

## Jak rodzice mogą zadbać o zdrowie psychiczne maluchów?

Bardzo bliskie jest mi przekonanie, że - byśmy jako rodzice mogli zatroszczyć się o dzieci - w pierwszej kolejności powinniśmy zadbać o siebie, o swoje

zdrowie, o regulację emocji, poszerzenie świadomości i aktualizowanie wiedzy między innymi o tym, co sprzyja zdrowemu rozwojowi dziecka.

Najważniejsze jest dostosowanie naszych działań do indywidualnych potrzeb naszej pociechy, do jej wieku i etapu rozwoju. Gdybym miała jednak wskazać kilka fundamentalnych elementów, o których warto pamiętać, to byłyby to:

- Bądź prawdziwie obecna/y. Spędzaj ze swoim dzieckiem czas. Tworzenie ciepłych i czułych relacji, wspiera poczucie bezpieczeństwa i zaspakaja potrzebę bliskości.
- Rozmawiaj i słuchaj. Być może to brzmi banalnie, ale w dobie nowych technologii i komunikatorów zanika kultura „zwykłej” rozmowy, tracimy tę umiejętność, a dzieci jej nie rozwijają. Rozmawiaj o codzienności i o tym, co ważne. Dziel się swoimi spostrzeżeniami, ale też słuchaj tego, o czym mówi dziecko.
- Szanuj i akceptuj. Stwarzanie przestrzeni, w której niezależnie od wieku, domownikom okazywany jest szacunek, to wartość niosąca korzyści na wielu płaszczyznach. Dziecko, które czuje akceptację dla swoich emocji, potrzeb czy wyrażanych opinii, czuje się jednocześnie bezpieczne, zauważone, ważne i chętniej dzieli się swoimi doświadczeniami, bólami, czy sięga po pomoc.
- Bądź przykładem. Dzieci najbardziej efektywnie uczą się przez obserwację i doświadczanie. Czerpią z rodzicielskich nawyków, przekonań, zachowań, sposobu i stylu życia. Dlatego, tak ważne jest byśmy zatroszczyli się o siebie i pracowali nad sobą, nad swoimi schematami, regulacją emocji i sposobami budowania relacji i umiejętnością odpoczynku.
- Dbając o siebie, dbamy o nasze dzieci.

## Aczemu absolutnie nie powinni robić?

Wszelka forma przemocy, krzyku i bicia - to coś, czego powinniśmy się wystrzegać. Chciałabym doczekać czasów, kiedy nie będziemy musieli tłumaczyć tak oczywistych kwestii. Badania pokazują, że przemocowe środowisko szkodzi prawidłowemu rozwojowi fizycznemu i psychicznemu dzieci. Może też być powodem



długotrwałych problemów zdrowotnych, społecznych w dorosłym życiu. Warto wspomnieć o tym, że przemoc może mieć różne oblicza i formy: od fizycznej, po słowną, emocjonalną czy ekonomiczną. Negatywny wpływ na rozwój dzieci mają również również częste kłótnie pomiędzy osobami z jego bliskiego otoczenia i rodzicami. Napięta atmosfera może być dla niego wyjątkowo stresująca, zaburza poczucie bezpieczeństwa i wzmacnia strach czy lęki.

**Przemoc wobec dzieci jest absolutnie zabroniona. A co z klapsami? Warto uświadomić wszystkim, że to jest również forma przemocy. Proszę uzmysłowić naszym**

## czytelnikom, jak to wpływa na emocje i psychikę?

Nauka nie pozostawia wątpliwości - klapsy nie działają, choć pozornie wydaje nam się, że przynoszą natychmiastowy efekt. Osobom mającym wątpliwości, czy klaps to przemoc i zaślaniających się hasłem: „Jeden klaps nikomu nie zaszkodził. Ja dostawałem i wyszedłem na ludzi”, chciałabym przypomnieć, że przemoc, to intencjonalne działanie lub zaniechanie działania. Ma miejsce, kiedy jedna osoba ma wyraźną przewagę nad drugą. Działanie lub zaniechanie działania jednej osoby narusza prawa i dobra osobiste drugiej, a osoba, wobec której stosowana jest przemoc doznaje cierpienia i szkód fizycznych i psychicznych. Mam na-

dzieję, że jasne staje się, że klaps spełnia wszystkie te kryteria.

Wymierzanie klapsa dziecku jest wyrazem bezsilności. Dowodem na to, że nie mamy już cierpliwości, argumentów ani pomysłu, jak zachować się w tej określonej sytuacji.

**Swoją drogą, biorąc pod uwagę domniemaną skuteczność edukacyjną i negocjacyjną klapsów, ciekawe jest, dlaczego w konfrontacji z dorosłymi ludźmi tak ochoczo ich nie stosujemy i jednak potrafimy zachować się inaczej?**

Kary fizyczne dają szybki efekt, gdyż wymuszają natychmiastowe zaprzestanie zachowań w obecności osoby kontrolującej. Każde z przeprowadzonych badań pokazuje, że klapsy w dłuższej perspektywie nie są skuteczne. Dzieci, wobec których stosowane są klapsy, częściej przejawiają zachowania agresywne, gdyż traktują je, jako metody rozwiązywania problemów i konfliktów. Dla nich, takie działanie staje się normalną formą zachowania w obliczu trudności.

**Warto zadać sobie pytanie, jak byśmy się czuli, gdyby ktoś wymierzył nam klapsa? Czego by nas on nauczył?**

Klaps dla dziecka jest upokorzeniem, przekroczeniem jego granic, uprzedmiotowieniem, to demonstracja siły, przewagi i władzy rodzicielskiej. Z czasem, prócz obaw, strachu i poczucia zagrożenia, budzi gniew i niechęć do rodzica. Doświadczanie przemocy fizycznej i psychicznej od osoby, przy której dziecko powinno czuć się bezpieczne i kochane sprawia, że przestaje ono szanować same siebie, obniża poczucie wartości, wiarę we własne możliwości, dzieci tracą zaufanie do rodziców, wolniej się uczą, mają niższą inteligencję, częściej sprzeciwiają się rodzicom, są agresywne, zaleknione i przejawiają zachowania antyspołeczne. Wnioski te są wynikiem 50 letnich badań, przeprowadzonych na grupie 160 927 tysięcy dzieci dostających TYLKO klapsy.

**Dlatego, argumenty typu „dostawałem i wyrosłem na ludzi” warto zastąpić refleksją nad tym, kim mógłbyś być, jakie życie wieść, gdybyś nie doświadczył tej przemocy?**



## Kiedy senior POTRZEBUJE POMOCY?

Objawy depresji w wieku emerytalnym często są mylone z symptomami otępienia lub traktowane jak naturalny etap starości. To błąd. Życie seniorów nie musi wyglądać w ten sposób. Wielu z nich cierpi z powodu choroby, którą można skutecznie leczyć. Jak ją rozpoznać?

Chcemy myśleć, że jesień życia to czas odpoczynku, wytchnienia i realizacji odkładanych na później planów. Niestety rzeczywistość związana ze starzeniem się bywa rozczarowująca. Wraz z rosnącą długością życia przybiera także dolegliwości i doświadczeń, które mają bezpośredni wpływ na zdrowie psychiczne. Nie tylko przewlekłe choroby i zmiany fizyczne, ale też utrata przyjaciół, współmałżonka czy ograniczenia finansowe sprawiają, że seniorzy niekiedy zaczynają odczuwać brak kontroli nad swoim życiem, smutek czy obniżoną samoocenę. Istnieją również dowody na to, że pewne naturalne zmiany w organizmie osoby starszej mogą zwiększać ryzyko zachorowania na depresję.

### KIEDY ZWRÓCIĆ SIĘ PO POMOC?

Jednym z rzetelnych narzędzi, które pomagają w procesie diagnostycznym zdrowia psychicznego osób powyżej 65 roku życia, jest Skala Oceny Depresji Yesavage'a (GDS), czyli test składający się z 30 pytań zamkniętych. W każdym wyborze pogrubionej odpowiedzi należy policzyć jako 1 punkt.

Interpretacja wyniku nie jest jednoznaczna z diagnozą, jednak suma punktów powyżej 10 powinna być wskazaniem do konsultacji z psychologiem lub psychiatrą. Dlatego warto zachęcić bliską starszą osobę do rozwiązania testu lub zrobić to razem z nią.

### ZAKREŚLAJĄC PASUJĄCĄ ODPOWIEŹ, OCEŃ SWOJE SAMOPOCZUCIE W CIĄGU OSTATNICH 2 TYGODNI.

- |   |           |
|---|-----------|
| 1. Kiedy myślisz o całym swoim życiu, jesteś zadowolony(-a)?              | TAK / NIE |
| 2. Czy zmniejszyła się liczba twoich zainteresowań, zajęć lub aktywności? | TAK / NIE |
| 3. Czy masz uczucie, że twoje życie jest puste?                           | TAK / NIE |
| 4. Czy często czujesz się znudzony(-a)?                                   | TAK / NIE |
| 5. Czy myślisz z nadzieją o przyszłości?                                  | TAK / NIE |
| 6. Czy miewasz natrętne myśli, których nie możesz się pozbyć?             | TAK / NIE |
| 7. Czy zwykle jesteś w dobrym nastroju?                                   | TAK / NIE |
| 8. Czy obawiasz się, że może ci się przydarzyć coś złego?                 | TAK / NIE |
| 9. Czy przez większość czasu czujesz się szczęśliwy(-a)?                  | TAK / NIE |
| 10. Czy często czujesz się bezradny(-a)?                                  | TAK / NIE |
| 11. Czy często jesteś niespokojny(-a)?                                    | TAK / NIE |
| 12. Czy zamiast wyjść wieczorem z domu, wolisz w nim pozostać?            | TAK / NIE |
| 13. Czy często martwisz się o przyszłość?                                 | TAK / NIE |
| 14. Czy uważasz, że masz więcej kłopotów z pamięcią niż inni?             | TAK / NIE |
| 15. Czy uważasz, że wspaniale jest żyć?                                   | TAK / NIE |
| 16. Czy często czujesz się przygnębiony(-a) i smutny(-a)?                 | TAK / NIE |
| 17. Czy czujesz się gorszy(-a) od innych ludzi?                           | TAK / NIE |
| 18. Czy martwisz się tym, co zdarzyło się w przeszłości?                  | TAK / NIE |
| 19. Czy uważasz, że twoje życie jest ciekawe?                             | TAK / NIE |
| 20. Czy trudno jest ci realizować nowe pomysły?                           | TAK / NIE |
| 21. Czy czujesz się pełen(-na) energii?                                   | TAK / NIE |
| 22. Czy uważasz, że twoja sytuacja jest beznadziejna?                     | TAK / NIE |
| 23. Czy myślisz, że większość ludzi jest lepsza od ciebie?                | TAK / NIE |
| 24. Czy drobne rzeczy często wyprowadzają cię z równowagi?                | TAK / NIE |
| 25. Czy często chce ci się płakać?  | TAK / NIE |
| 26. Czy masz kłopoty z koncentracją?                                      | TAK / NIE |
| 27. Czy rano budzisz się w dobrym nastroju?                               | TAK / NIE |
| 28. Czy ostatnio unikasz spotkań towarzyskich?                            | TAK / NIE |
| 29. Czy łatwo podejmujesz decyzje?  | TAK / NIE |
| 30. Czy zdolność twojego myślenia jest taka sama jak dawniej?             | TAK / NIE |

WYNIK: 0-9 punktów - brak depresji; 10-19 punktów - depresja łagodna; 20 i więcej punktów - depresja głęboka.

### Pięć ważnych psychospołecznych potrzeb starszych osób

NIEZASPOKAJANIE ICH MOŻE PROWADZIĆ DO POCZUCIA SMUTKU, PUSTKI I BRAKU SENSU

1

**POTRZEBA PRZYNALEŻNOŚCI**  
- kontakty towarzyskie, utrzymywanie przyjaźni i więzi rodzinnych, akceptacja zmieniającego się świata

2

**POTRZEBA UZNANIA I BYCIA UŻYTECZNYM**  
- aktywność społeczna, odgrywanie istotnej roli w rodzinie, pomoc bliskim, szacunek otoczenia

3

**POTRZEBA NIEZALEŻNOŚCI**  
- zachowywanie samodzielności, rozporządzanie swoimi finansami, odrębna przestrzeń do życia

4

**POTRZEBA BEZPIECZENSTWA** (fizycznego i psychicznego)  
- dostęp do ochrony zdrowia, opieki społecznej, oparcie w rodzinie i innych bliskich osobach

5

**POTRZEBA SATYSFAKCJI ŻYCIOWEJ**

## Pamiętaj

Starsza osoba, która boryka się z zaburzeniami depresyjnymi, może mieć zaniżoną samoocenę i odebrać próbę pomocy jako kolejny dowód na swój pogarszający się stan. Nie dziw się, gdy niechętnie zareaguje na zachętę do kontaktu z lekarzem. Być może uzna taką konsultację za obciążenie dla innych.

Porozmawiaj o tym z psychologiem. Specjalista wskaże ci odpowiednie metody działania, podpowie, jak porozmawiać z seniorem i w jaki sposób wypracować pozytywne podejście do radzenia sobie z sytuacją.

# Jak zadbać o zdrowie psychiczne?

Wypróbuj 6 wskazówek, które pomogą ci  
zatroszczyć się o dobre samopoczucie  
i poprawią nastrój



Gdy coś nas boli lub odczuwamy inne dolegliwości fizyczne, szukamy pomocy u lekarza, badamy się, bierzemy leki. Gdy jednak odczuwamy lęk lub silny stres i pogarsza się nasze samopoczucie, ignorujemy te objawy i zapominamy o naszym zdrowiu psychicznym. Tymczasem ciało i psychika to sfery, które przenikają się i uzupełniają. Wiele chorób fizycznych wynika ze stresu i napięcia psychicznego, a chociażby grypa, alergia czy COVID-19 powodują obniżenie nastroju i wpływają na odczuwane przez nas emocje. Zobacz, jak zadbać o zdrowie psychiczne i czego unikać, aby nie pogarszać swojego samopoczucia.

## Czym jest zdrowie psychiczne?

Według definicji Światowej Organizacji Zdrowia (WHO): „Zdrowie psychiczne oznacza dobrostan, w którym jednostka uświadamia sobie własne możliwości, potrafi radzić sobie z normalnymi stresami życiowymi, może produktywnie pracować i jest w stanie wnieść wkład do swojej społeczności”. Zdrowie psychiczne nie oznacza więc tylko braku zaburzeń i chorób psychicznych, ale jest szerszym pojęciem, które określa dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka.

Zdrowie psychiczne nie jest nam dane raz na zawsze, ale musimy o nie dbać na co dzień, ponieważ codziennie jesteśmy narażeni na stres, odczuwamy różnego rodzaju presję i napięcia nerwowe oraz lęki. Słaba odporność psychiczna przekłada się także na zdrowie fizyczne, osłabia układ immunologiczny, przez co szybciej łapiemy infekcje oraz przyczynia się do wystąpienia chorób układu sercowo-naczyniowego takich jak zawał serca, udar mózgu czy nadciśnienie tętnicze.

## Sprawdź, jak zadbać o zdrowie psychiczne!

### → WYSPIAJ SIĘ

Nawet jednorazowe niewyspanie się prowadzi do obniżenia nastroju, po-

gorszenia koncentracji i odporności zarówno na stres, jak i na czynniki zewnętrzne takie jak zimno czy drobnoustroje. W czasie snu odpoczywa i regeneruje się całe ciało, w tym mózg, który w głównej mierze odpowiada za nasz stan psychiczny. Walka z codziennym stresem i napięciem zużywa dużo energii, dlatego nieodpowiedni odpoczynek nocny, który nie uzupełnia wystarczająco zasobów energii, sprawia, że szybko się one wyczerpują, a to może prowadzić do rozwoju nerwicy czy depresji.

Na prawidłową higienę snu składa się nie tylko długość snu, ale również jego jakość. Dlatego sen powinien trwać ok. 7-8 godzin i być nieprzerwany wybudzeniami. Pomocne w tym regularne kładzenie się spać pomiędzy godziną 22 a 23 (nawet w weekendy), wietrzenie sypialni przed snem i spanie w temperaturze ok. 18-20 st. C. Dobrze jest też zjeść lekką kolację na 2 godziny przed snem, aby układ trawienny mógł odpocząć, a także nie korzystać z urządzeń elektronicznych takich jak telefony, komputery czy telewizory na 1 godzinę przed snem, ponieważ emitują one światło niebieskie, które zaburza produkcję melatoniny. Nadmiar informacji z mediów społecznościowych czy artykułów też nie jest wskazany, ponieważ gonitwa myśli będzie utrudniała zasypianie.

### → ODPOCZYWAJ

Na regenerację ciała i psychiki korzystnie wpływa także odpoczynek, nie tylko spokojny jak czytanie książki, słuchanie muzyki czy wypicie ciepłej herbaty, ale też aktywny jak sport, zabawa z dzieckiem czy spontaniczny wyjazd w góry na weekend. Pamiętaj więc o drobnych przyjemnościach, które pozwolą ci oderwać się od problemów dnia codziennego i zapomnieć o stresie i napięciu.

### → ĆWICZ I SPACERUJ

Aktywność fizyczna nie tylko zwiększa kondycję fizyczną i wysmukla

ciało, ale też wpływa na samopoczucie, poprawia nastrój i dodaje energii. Taniec, bieganie czy pływanie zwiększają produkcję endorfin, nazywanych hormonami szczęścia, które wprawiają nas w dobry nastrój, a także niwelują odczuwanie bólu i napięcia. Umiarkowany wysiłek fizyczny usprawnia przepływ krwi, dzięki czemu narządy wewnętrzne, w tym również mózg, są lepiej dotlenione.

Szczególnie korzystne dla zdrowia są spacerowanie i ćwiczenia na świeżym powietrzu. Nie musi to być intensywny wysiłek, najważniejsze, aby był regularny. Już 30 minut spaceru dziennie lub 15 minut ćwiczeń skutecznie poprawi nastrój, zwiększy również wydajność fizyczną organizmu oraz odporność zarówno fizyczną, jak i psychiczną.

### → ZAAKCEPTUJ SWOJE EMOCJE

W codziennej pogoni, natłoku obowiązków i „spisywanej” w głowie niekończącej się liście spraw do załatwienia często nie jesteśmy w stanie ani na chwilę się zatrzymać, dać sobie odetchnąć i uświadomić swoich emocji. W codziennym pośpiechu o nich zapominamy, ignorujemy je i „zamiatamy pod dywan”, ale one nie znikają, cały czas tam są i kumulują się. Gdy nabiera się ich za dużo zwykle znajdują ujście w postaci wybuchu złości, agresji, pretensji. Gdy taka sytuacja powtarza się, z czasem może przerodzić się w depresję lub zaburzenia lękowe.

Człowiek zdrowy psychicznie nie tłumii emocji, ale jest ich świadomy, potrafi je rozpoznawać i nazywać, a także okazywać oraz regulować i radzić sobie, zwłaszcza z tymi trudnymi jak strach, złość czy rozczarowanie. Należy przede wszystkim uświadomić sobie, że emocje pojawiają się oraz zrozumieć, że nie są one złe lub dobre, mogą być jedynie trudne, ale wszystkie są nasze i każdy człowiek je odczuwa. Trudne emocje mają jednak to do siebie, że pochłaniają mnóstwo energii, dlatego po wybuchu złości jesteśmy wyczer-

pani i nie mamy już siły na robienie czegoś przyjemnego i miłego.

W radzeniu sobie z emocjami pomocna będzie metoda samoregulacji (Self-Reg) opracowana przez dr Sturta Shankera, która polega na rozpoznawaniu emocji i sygnałów stresu oraz umiejętnym ich regulowaniu. W sytuacji stresowej warto więc zadać sobie pytanie: „co czuję?”, które pozwoli uświadomić sobie daną emocję oraz stresor, który ją wywołał. Gdy nazwiemy daną emocję, będziemy w stanie ją wyregulować i przekierować energię, której wymaga na czynność, która faktycznie poprawi nasze samopoczucie.

### → KOCHAJ INNYCH I SIEBIE

W czasie stosunku seksualnego wydzielają się oksytocyna, czyli hormon działający przeciwbólowo, uspokajający, niwelujący uczucie lęku oraz obniżający ciśnienie krwi. Oksytocyna hamuje również działanie kortyzolu, zwanego hormonem stresu, który odpowiada za pobudzenie, wprowadza w stan ciągłej gotowości do działania, podnosi poziom stresu i uczucie niepokoju oraz zagrożenia, podwyższa ciśnienie tętnicze krwi oraz powoduje nadwrażliwość emocjonalną.

Na podwyższenie poziomu oksytocyny wpływa nie tylko miłość fizyczna, ale również emocjonalne relacje międzyludzkie takie jak przyjaźń, więzi rodzinne, dlatego warto utrzymywać stałe relacje z bliskimi. Zawsze więc znajdź czas na spotkania, rozmowy telefoniczne czy wspólne wyjścia z najbliższymi i przyjaciółmi.

Nie zapominaj też o miłości własnej, która nie jest wyrazem egoizmu, ale troski o własne potrzeby. Wystarczy dostarczać sobie codziennie drobnych przyjemności w postaci wypicia ciepłej kawy, obejrzenia dobrego filmu czy kupienia nowych butów.

### → ZADBAJ O DIETĘ

Dieta wpływa na samopoczucie. Dla sprawnego działania układu nerwo-

wego szczególnie ważne są takie składniki jak magnez, potas oraz witaminy z grupy B i zdrowe nienasycone kwasy tłuszczowe omega-3.

Zdrowa dieta powinna opierać się na produktach pochodzenia roślinnego, które zawierają niezbędne składniki mineralne i witaminy oraz błonnik. Powinna zawierać także produkty pełnoziarniste bogate w błonnik, żelazo, magnez, kwas foliowy i przeciwutleniacze. Jedz więc warzywa, w mniejszej ilości owoce, pieczywo razowe, płatki owsiane. Ogranicz spożywanie mięsa czerwonego, zastąp je owocami morza i tłustymi rybami morskimi.

W okresie jesienno-zimowym jesteśmy narażeni na niedobór witaminy D, który jak udowodniły badania naukowe przeprowadzone przez neuroendokrynologów z kliniki Mayo w USA, mają wpływ na wystąpienie depresji. Zbyt niski poziom witaminy D przyczynia się do obniżenia odporności i częstszych infekcji, a także powoduje skurcze i drżenie mięśni.

## Jak rozpoznać objawy zaburzeń psychicznych?

Na stan psychiczny danej osoby ma wpływ wiele czynników w tym sytuacja społeczna i finansowa, czynniki biologiczne oraz styl życia. Zaburzenia psychiczne częściej występują u osób o niskim statusie ekonomicznym, które mają niskie dochody, a przez to złe warunki mieszkaniowe oraz niski poziom wykształcenia i słaby dostęp do leczenia psychiatrycznego.

Na zdrowie psychiczne mają też wpływ choroby fizyczne, ponieważ występowanie np. cukrzycy, choroby nowotworowej czy otyłości zwiększa stres i lęk oraz ryzyko pojawienia się depresji. Natomiast występowanie depresji czy chroniczny stres obniżają odporność organizmu i przyczyniają się do występowania chorób takich jak częste infekcje wirusowe i bakteryjne, zawał serca, udar mózgu, nadciśnienie tętnicze.

# Bądź dla siebie WYROZUMIAŁY

Ostatnie miesiące były ciągłym wyzwaniem dla naszych organizmów. Nic więc dziwnego, że czujemy się po prostu gorzej – zarówno fizycznie, jak i psychicznie. Czasem wystarczą drobne zmiany i modyfikacja nawyków, żeby nabrać więcej sił i lepiej radzić sobie z codziennością. Niekiedy jednak warto po prostu być dla siebie życzliwym.

Przewlekłe zmęczenie, mimo ograniczonej aktywności fizycznej, problemy z koncentracją, zapamiętywaniem czy podejmowaniem decyzji - te powszechne dolegliwości mogą mieć wiele przyczyn. Przede wszystkim funkcjonując w warunkach ciągłej niepewności, wymuszonej przez zmieniające się okoliczności, ludzki mózg nieustannie zachowuje czujność i pozostaje w gotowości do mierzenia się z nieznanym. To nie wszystko. Jeśli spróbujemy sobie uświadomić, co tak naprawdę się z nami dzieje i jakie stoją za tym mechanizmy, będzie nam łatwiej radzić sobie z problemami i akceptować trudności.

## ROZPROSZONA UWAGA

Praca zdalna zmusiła nas do funkcjonowania wśród wielu utrudniających koncentrację rzeczy. Często łączymy ją z domowymi obowiązkami, musimy więc na bieżąco reagować na to, co dzieje się za naszymi plecami. Zdarza się, że rozprasza nas inni domownicy albo zwierzęta. Natłok bodźców, które dawniej nie należały do świata związanego z pracą, zmniejsza zdolność do utrzymywania uwagi na jednej czynności przez dłuższy czas. Niekiedy przypomina to słynną wielozadaniowość, która wcale nie jest dobra dla mózgu. Przez to nawet przy ograniczaniu wyjść z domu czujemy się, jakbyśmy ciągle byli w biegu, bez chwili wytchnienia. Taki tryb funkcjonowania w żadnym wypadku nie jest efektywny i co gorsza może okazać się wyczerpujący dla organizmu, pozbawiać nas energii i negatywnie wpływać na samopoczucie.

## PRZEWLEKŁY STRES

Stres jest nieodłącznym elementem życia, co więcej nawet - jest nam

bardzo potrzebny. Uruchamia serię reakcji, które docelowo prowadzą do zachowań typu „walcz albo uciekaj”. W chwili zagrożenia te reakcje mogą nam uratować życie. Zarówno ucieczka, jak i walka jest przy tym naturalnym sposobem rozładowania napięcia, które powstaje pod wpływem stresu.

Obecnie jednak stres towarzyszy nam na każdym kroku, a my niezwykle rzadko reagujemy na niego tak, jakby życzyło sobie tego ciało. Rozpoczyna to złożony proces niekorzystnych zmian w organizmie. W efekcie mamy trudności z funkcjami poznawczymi, obniża się również nasza odporność.

## INNE ROZMOWY

Wideo rozmowy stały się w wielu firmach podstawowym sposobem odbywania służbowych spotkań. Niezaprzeczalnie zapewniło nam to bezpieczeństwo i w wielu przypadkach zaoszczędziło mnóstwo czasu.

Warto jednak pamiętać, że zdecydowanie bardziej naturalną formą kontaktu jest osobiste spotkanie. To ono pozwala w pełni odbierać i rozumieć wysyłane przez drugiego człowieka sygnały - również niewerbalne - co jest niezwykle istotne dla mózgu. Rozmawiając przy użyciu wideokomunikatora, męczymy się bardziej niż podczas rozmów telefonicznych. Nasz umysł w automatyczny sposób próbuje odczytywać treść i kontekst tak, jak robiłby to przy tradycyjnym spotkaniu, ale kosztuje go to dużo więcej wysiłku. Dodatkowe zmęczenie może wywoływać nieświadomiona konieczność synchronizacji głosu z obrazem - dla naszego mózgu wyczerpujące są nawet przesunięcia o kilka milisekund. Dlatego nie powinniśmy rozmawiać w ten sposób dłużej niż 50 minut bez przerwy.

## Pamiętaj

↓  
**Twoja produktywność może różnić się od tej sprzed pandemii i nie ma w tym nic dziwnego. Z podobnymi problemami mierzy się wiele osób. Nie obwiniaj się za to, że masz mniej siły, a rzeczy, które dawniej były banalne, teraz zaczynają sprawiać ci trudność. Bądź dla siebie wyrozumiały. I pamiętaj, że ten stan jest przejściowy.**

↓  
**Rób przerwy w pracy i wykorzystuj je na aktywność fizyczną. To pomoże ci rozładować skumulowany stres, a także poprawi ukrwienie, wpłynie pozytywnie na koncentrację i zapamiętywanie. Dbaj o regularne posiłki i nie zapominaj o nawadnianiu organizmu.**

↓  
**Porozmawiaj o swoich problemach ze współpracownikami, przyjaciółmi, rodziną. Poproś o wsparcie i cierpliwość. W każdej chwili możesz też skonsultować się ze specjalistą, który pomoże ci rozpoznać problem i mu zaradzić. OTWÓRZ SIĘ NA POMOC!**

## PROSTE ĆWICZENIA, KTÓRE POMOGĄ CI ZAPANOWAĆ NAD STRESEM



### USPOKÓJ ODDECH

Przez 4 sekundy powoli wdychaj powietrze, na kolejne 4 sekundy wstrzymaj oddech, następnie wypuść powietrze odliczając w głowie 6 sekund. Powtórz cały schemat 10 razy. Spowalniając oddech, obniżysz poziom pobudzenia fizjologicznego.



### ROZLUŹNIJ SIĘ

Napnij pojedynczo każdą grupę mięśni w ciele na 10 sekund. Następnie rozluźnij. Zwróć uwagę, jak przy rozluźnianiu, napięcie opuszcza ciało.

**Świadome rozluźnianie mięśni pomoże ci przywrócić spokój.**



### POZBADŹ SIĘ GONITWY MYŚLI

Licz wstecz co 3 - 100, 97, 94 i tak dalej. Skupiając się na liczeniu, zaangażujesz mózg w nowe zadanie i pozbędziesz się innych, natrętnych myśli.



### DOCEŃ SIEBIE

To trudne czasy. Mimo to każdego dnia odnosisz sukcesy. Pomyśl o 3 rzeczach, które dzisiaj poszły ci dobrze. Zauważanie nawet małych sukcesów pozwala odzyskać poczucie kontroli nad otoczeniem.



# Nie bagatelizuj PROBLEMÓW DZIECKA

Wśród nastolatków samobójstwa są drugą najczęstszą przyczyną śmierci. Do tragedii nie dochodzi w kilka dni. Nigdy nie jest tak, że dziś dziecko usłyszy coś przykrego, więc jutro postanowi skończyć ze swoim życiem. Zawsze pod bezpośrednią przyczyną kryje się coś jeszcze, a sygnały pojawiają się już wcześniej – mówi psycholog Magdalena Markowska.

## Dlaczego pomoc psychologiczna jest potrzebna tak wielu dzieciom w wieku szkolnym?

Bardzo wiele problemów ze zdrowiem psychicznym objawia się właśnie w tym wieku. Rodzice często nie są w stanie sami ocenić, na ile poważna jest sytuacja lub czy dane zachowanie dziecka nie stwarza ryzyka dalszych trudności. Tak naprawdę warto poradzić się psychologa zawsze, gdy podejrzewamy, że dzieje się coś złego. Od lat słyszymy niestety, że psychiatria dziecięca nie daje sobie rady z liczbą małych pacjentów. W 2018 roku w Polsce pracowało 4159 lekarzy psychiatrów, w tym zajmujących się dziećmi i młodzieżą - jedynie 416. A rosnące zapotrzebowanie na pomoc psychiatryczną jest często efektem zaniedbań na etapie profilaktyki. Pierwszym krokiem w pracy z dzieckiem powinna być pomoc w środowisku, które jest dla niego przyjazne, tzn. w domu i w szkole. Najbardziej drastycznym przykładem zbyt późnych interwencji lub ich braku jest zwiększająca się każdego roku liczba prób samobójczych podejmowanych przez osoby w wieku 7-18 lat. Wśród nastolatków samobójstwa są drugą najczęstszą przyczyną śmierci. Do tragedii nie dochodzi w kilka dni. Nigdy nie jest tak, że dziś dziecko usłyszy coś przykrego, więc jutro postanowi skończyć ze swoim życiem.

Zawsze pod bezpośrednią przyczyną kryje się coś jeszcze, a sygnały pojawiają się już wcześniej.

## Z jakimi problemami mierzą się uczniowie?

Rozmawiam z wieloma nastolatkami, które są zagubione, przechodzą kryzys tożsamości i nie wiedzą, kogo prosić o pomoc, komu zadawać nawet podstawowe pytania. Gdy pracowałam jako psycholog szkolny, do mojego gabinetu przychodziły dzieci, które same do końca nie wiedziały, czego oczekują. Czuły jednak, że przyda im się jakieś wsparcie.

Konkretne problemy wychodziły z czasem. Były to na przykład trudności w domu, brak akceptacji. Nastolatki opowiadały mi, jak jedno półnagie zdjęcie wysłane do chłopaka zepsuło im reputację, bo teraz ogląda je cała szkoła. To wywoływało w nich bardzo silne, negatywne emocje, czasem i myśli samobójcze. Mnóstwo dzieciaków siedziało przede mną z tak gigantycznie zaniżoną samooceną, że to aż niewyobrażalne. Wiele z nich miało widoczne blizny po cięciach na rękach lub kompulsywnie zakrywało ubraniami całe dłonie, nawet w ciepłe dni. Pewna uczennica przyznała, że tnie ręce od trzech lat. I nikt tego nie zauważył albo raczej nie chciał zauważyć.

## Dlaczego dzieci się okaleczają? To wołanie o pomoc czy moda?

Przeważnie to tak zwane zachowanie uwagowe, którego nie można bagatelizować. Samookaleczenie nigdy nie jest pierwszym problemem. To efekt wszystkiego, co działo się wcześniej, przeżywanych emocji, bezsilności, poczucia beznadziei, braku wsparcia, rozżalenia czy samotności. Jeśli w grupie rówieśniczej praktykuje się takie zachowania, pod wpływem presji lub ciekawości dziecko może również spróbować. Ale jeżeli ma przy tym jakiegokolwiek problemy - a większość osób

w wieku nastoletnim ma - niewykluczone, że cięcie przerodzi się w nawyk, sposób na uśmierzenie bólu innego rodzaju, nałóg, z którym trudno skończyć.

Według niektórych szacunków nawet 1 dziecko na 10 przynajmniej raz w tygodniu się okalecza, prawdziwej skali zjawiska jednak nie znamy. Nastolatki tną sobie nie tylko przedramiona, ale też uda i brzuch, czyli miejsca, których nikt z reguły nie widzi.

## Dziś dochodzą do tego wszystkie jeszcze specyficzne czasy pandemii.

Strach, lęk, izolacja, brak kontaktu z rówieśnikami, trudności w nauce online, brak możliwości rozładowania napięcia poza domem - to wszystko odbija się na zdrowiu psychicznym dzieci. Zwłaszcza teraz powinny więc być objęte pomocą psychologów, np. szkolnego. Tak się jednak nie dzieje. Dlatego rodzice muszą być szczególnie wyczuleni na zachowania i emocje dzieci. Niestety wielu dorosłych również boryka się z nieprzepracowanymi problemami, walczy o to, aby utrzymać rodzinę, próbuje przetrwać kryzys i własny niepokój związany z sytuacją. Przez to rodzice czasem w ogóle nie wiedzą, co dzieje się w życiu ich dzieci. Nic więc dziwnego, że dziecko nie przychodzi do nich z jakimś osobi-

stym problemem - zawodem miłośnym, odrzuceniem, kłopotami z rówieśnikami, brakiem akceptacji swojego ciała itp. A może w przeszłości zdarzyło się tak, że usłyszało od rodzica: „Nie przejmuj się, to nic takiego”? Te słowa nie są żadną pomocą, ale nierzadko rodzice nie wiedzą, co innego mogliby powiedzieć. Pamiętajmy więc: czasem wystarczy słuchać uważnie, co mówi dziecko, nie bagatelizować jego emocji, nie lekceważyć problemów. Izwrócić się po radę do psychologa. Nasze dzieci powinny wiedzieć, że prośbienie o pomoc jest oznaką odwagi i siły, a nie słabości.

## Magdalena Markowska

Psycholog, terapeuta behawioralny, neuroterapeuta, wykładowca i szkoleniowiec. Współzałożycielka i prezes Fundacji Kuku Kotku, działającej na rzecz dzieci z zaburzeniami rozwoju i ich rodzin. Prowadzi przedszkole integracyjne Akademia Kota Leonarda. Swoją wiedzę i doświadczeniem dzieli się na łamach prasy popularnonaukowej. Wspiera placówki oświatowe w realizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej.

# 116 111

To ogólnopolski, bezpłatny i anonimowy telefon zaufania, przeznaczony dla dzieci i młodzieży, czynny 7 dni w tygodniu przez całą dobę.

PODAJ SWOJEMU DZIECKU TEN NUMER.

# Uzależnienia od alkoholu

## CZASEM NIE WIDAĆ

Wśród osób z chorobą alkoholową dużą grupę stanowią tzw. wysokofunkcjonujący uzależnieni, którzy wymykają się stereotypom. Wielu z nich latami nie dostrzega powodów, by zwrócić się do kogokolwiek po pomoc. Co więcej, problemów przez długi czas nie widzi też otoczenie. Dlaczego tak jest?

Kiedy słyszymy o osobie z chorobą alkoholową, stereotypowo wyobrażamy sobie kogoś, komu nałóg uniemożliwia normalne życie. Nie zawsze tak jest.

Część uzależnionych przez lata funkcjonuje bez zaniedbywania obowiązków. Osoby te są aktywne, osiągają sukcesy w pracy, mogą służyć za przykład wzorowego rodzica czy partnera. Jednak alkohol stanowi istotną część ich życia - piją niemal codziennie i w dużych ilościach, np. wieczorami przed snem. Ponieważ zachowują pozory, później rozpoznają u siebie uzależnienie.

Bywa, że momentem zwrotnym w ich życiu jest dramatyczna sytuacja wywołana nadmiernym spożyciem alkoholu, np. kryzys w rodzinie, zatarg z prawem, wypadek samochodowy. Niekiedy też to inne problemy zdrowotne (np. zapalenie wątroby, choroba wrzodowa żołądka i dwunastnicy, nadciśnienie tętnicze, zaburzenia rytmu serca, choroba niedokrwienna mięśnia serca) zmuszają uzależnionego do zmierzania się z nałogiem.

### NIE CZEKAJ

Warto zwrócić uwagę na kilka sygnałów alarmowych, które są charakterystyczne dla wysokofunkcjonujących osób uzależnionych:

- Wypieranie problemu - zastąpienie się normalnym funkcjonowaniem na co dzień.
- Szukanie wymówek - usprawiedliwianie picia, np. walką ze stresem, zmęczeniem lub uznawanie alkoholu za nagrodę po ciężkim dniu.
- Udowadnianie kontroli - przerwy w spożywaniu alkoholu (np. na tydzień lub miesiąc), które pozwalają uzależnionemu utwierdzić się w przekonaniu, że panuje nad picciem.
- Stwarzanie pozorów - kamuflowanie picia alkoholu, udawanie przed otoczeniem.

Długotrwałe picie - w pozornie kontrolowany sposób - może wiązać



się z sięganiem po coraz mocniejsze trunki, zwiększaniem ilości alkoholu, upijaniem się do nieprzytomności i obsesyjnymi myślami o alkoholu przez cały dzień. Nie czekaj, aż będzie za późno.

### OTWÓRZ SIĘ NA POMOC

Jednym z najważniejszych etapów w leczeniu uzależnienia jest dostrzeżenie problemu i zaakceptowanie choroby alkoholowej. Podobnie jak w przypadku wielu innych schorzeń, z tym również powinniśmy udać się do specjalisty. Podstawą będzie opieka lekarza, psychologa i terapeuty, a metodą leczenia - psychoterapia indywidualna bądź grupowa. Działania te pomogą choremu przede wszystkim uporać się z emocjami i mechanizmami popychającymi go do picia.

### CZY MAM PROBLEM?

Światowa Organizacja Zdrowia do diagnozowania choroby alkoholowej poleca test AUDIT. To połączenie wywiadu i badania klinicznego. Test jest dostępny w Internecie jako narzędzie do wstępnej oceny. Innym sposobem może być wykonanie testu CAGE, składającego się z zaledwie 4 pytań.

**Już 1 odpowiedź twierdząca powinna być sygnałem do dalszej analizy problemu i konsultacji ze specjalistą.**

### TEST CAGE

- Czy zdarzały się w twoim życiu takie okresy, kiedy odczuwałeś(-aś) konieczność ograniczenia picia?
- Czy zdarzało się, że różne osoby z twojego otoczenia denerwowały cię uwagami na temat twojego picia?
- Czy zdarzało się, że odczuwałeś(-aś) wyrzuty sumienia lub wstyd z powodu picia?
- Czy zdarzało ci się, że rano po przebudzeniu pierwszą rzeczą było wypicie alkoholu dla uspokojenia nerwów lub postawienia się na nogi (picie na pusty żołądek)?

### PICIE w pandemii

Od pierwszych miesięcy pandemii lekarze zwracali uwagę, że izolacja społeczna, przewlekły stres i niepokoje związane z sytuacją, to istotne czynniki ryzyka rozwoju uzależnień od alkoholu. Tak działa na nas każdy kryzys, który wiąże się z nadmiarem negatywnych emocji. Dodatkowo przebywając w izolacji, na kwarantannie bądź pracując z domu, pozbyliśmy się części obowiązkowej codziennej rutyny - porannej gotowości do pracy, konieczności jazdy samochodem itp. Dla wielu osób picie alkoholu stało się regularnym sposobem na wypełnienie czasu, zaśnięcie, rozluźnienie się, pozorne poczucie bezpieczeństwa.

**TE KRÓTKOTRWAŁE EFEKTY MOGĄ BYĆ GROŻNĄ PUŁAPKĄ. TO WŁAŚNIE M.IN. ŁATWOŚĆ REGULOWANIA EMOCJI ALKOHOLEM CZYNI Z NIEGO TAK SILNĄ SUBSTANCJĘ UZALEŻNIAJĄCĄ.**

## INSTYTUCJE UDZIELAJĄCE POMOCY

- ZESPÓŁ INTERDYSCYPLINARNY W GMINIE KLESZCZÓW**  
ul. Osiedlowa 2, tel. **44 731 31 27**
- GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ W KLESZCZOWIE**  
ul. Osiedlowa 2, tel. **44 731 31 27**
- POSTERUNEK POLICJI W KLESZCZOWIE**  
ul. Urzędowa 1, tel. **47 846 50 58**
- GMINNA KOMISJA ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW  
ALKOHOLOWYCH W KLESZCZOWIE**  
ul. Główna 47, tel. **44 731 66 45**
- PROKURATURA REJONOWA  
W BEŁCHATOWIE**  
ul. 1 Maja 5, 97-400 Bełchatów, tel. **44 632 17 15**
- SĄD REJONOWY W BEŁCHATOWIE**  
ul. Okrzei 4, 97-400 Bełchatów, tel. **44 63 57 600**
- POWIATOWE CENTRUM POMOCY RODZINIE  
W BEŁCHATOWIE**  
ul. Czapliniecka 66, 97-400 Bełchatów, tel. **44 739 48 07**



### BEZPŁATNYCH PORAD, WSPARCIA, POMOCY MIESZKAŃCOM GMINY KLESZCZÓW UDZIELAJĄ:

- PSYCHOLOG**  
Wiejski Ośrodek Kultury w Łękińsku, ul. Szkolna 2  
Umówienie wizyty pod nr telefonu **725 863 338**
- PSYCHIATRA**  
Gabinety Specjalistyczne lekarzy psychiatrów w Bełchatowie i Radomsku  
Rejestracja jest prowadzona pod nr telefonu **725 863 338**
- SPOTKANIA ROZWOJOWE DLA DOROSŁYCH**  
Wiejski Ośrodek Kultury w Łękińsku, ul. Szkolna 2  
Spotkania odbywają się w każdy poniedziałek w godzinach 14.00-19.00  
Spotkania należy umawiać telefonicznie pod numerem **693 169 828**  
Spotkania prowadzi Pani Katarzyna Walioszczyk-Urbaniak - Profesjonalny Coach, Terapeuta,  
Rekomendowany Trener Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Psycholog, Pedagog specjalny
- PORADNIA ŻYCIA RODZINNEGO**  
Wiejski Ośrodek Kultury w Łękińsku, ul. Szkolna 2  
Poradnia czynna w każdy czwartek w godzinach 12.00-17.00  
Spotkania należy umawiać telefonicznie pod numerem **693 253 201**
- PUNKT KONSULTACYJNY DLA OSÓB DOTKNIĘTYCH UZALEŻNIENIAMI**  
Wiejski Ośrodek Kultury w Łękińsku, ul. Szkolna 2  
Spotkania odbywają się w każdą środę w godzinach 15.00-20.00  
Spotkania należy umawiać telefonicznie pod numerem **507 411 208**
- BEZPŁATNA POMOC PRAWNIKA**  
Urząd Gminy w Kleszczowie, ul. Główna 47  
wtorek 13.00-17.00, czwartek 11.00-15.00

### WAŻNE TELEFONY

- 112** - ogólny numer alarmowy  
**800 12 12 12** - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka  
**116 111** - Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży  
**800 120 002** - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”  
**800 156 032** - Policyjny Telefon Zaufania  
**800 70 2222** - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego  
**48 222 309 900** - Numer SOS - Linia Pomocy Pokrzywdzonym.

### URZĄD GMINY W KLESZCZOWIE

97-410 Kleszczów, ul. Główna 47  
 tel. 44/ 731 66 10, e-mail: [kleszczow@kleszczow.pl](mailto:kleszczow@kleszczow.pl)  
[www.kleszczow.pl](http://www.kleszczow.pl)

