

Zdrowie psychiczne

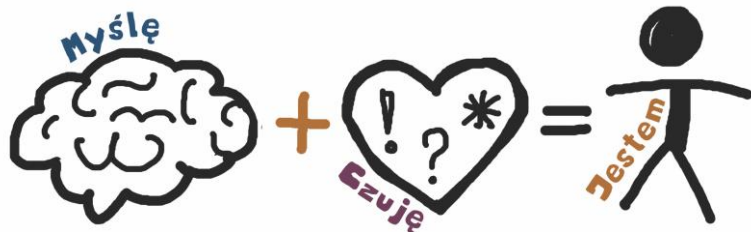
W okresie dojrzewania możemy częściej doświadczać obniżenia nastroju lub jego nagłych zmian - jest to normalne. Jeśli jednak to, co się z Tobą dzieje, Cię przytłacza lub niepokoi, warto zgłosić się do kogoś dorosłego i porozmawiać o tym. **O nasze zdrowie psychiczne możemy i powinniśmy dbać jak o zdrowie fizyczne.** To, co czujemy, jest ważne. Szukanie wsparcia u profesjonalistów jest oznaką odpowiedzialności i dojrzałości, siły - a nie słabości. Często jednak jest tak, że my, młode osoby, jako pierwsze dostrzegamy u swoich przyjaciół sygnały świadczące o kryzysie psychicznym. Bywa też tak, że jesteśmy dla kogoś jedyną zaufaną osobą, z którą może się podzielić swoim bólem i trudnościami. Jeśli czujemy, że mamy dość siły, chęci i przestrzeni, możemy zaoferować swoim przyjaciołom w kryzysie wsparcie.

Jak pomagać, jeśli na to się zdecydujemy

Najważniejsze jest jednak to, aby **nie brać na siebie za dużo**. Jeśli sytuacja jest naprawdę trudna, jeśli widzimy, że zagrożone jest czyjeś życie lub że ktoś zmagą się z dużymi problemami psychicznymi - porozmawiajmy o tym z zaufaną dorosłą osobą - może być to rodzic, psycholog szkolny lub nauczyciel. Nie pozwólmy, aby źle pojmowana "lojalność" sprawiła, że nasz przyjaciel nie uzyska profesjonalnej pomocy.

Jeśli decydujemy się wspierać kogoś, kto przeżywa trudne emocje, warto pamiętać o kilku sprawach, takich jak:

- uważne słuchanie połączone z brakiem ocen,
- brak zaprzeczania (nie mówmy: *oj, nie przesadzaj, nie dramatyzuj, nic takiego przecież się nie stało*),
- pomoc w nazwaniu emocji, które przeżywa nasz rozmówca (*chyba czujesz teraz smutek i duży strach, tak?*),
- jeśli ktoś przeżywa bardzo silne emocje, warto pomóc mu w wyciszeniu ich: np. zaproponować wzięcie kilku głębokich oddechów. Ważne jest też poinformowanie, że



widzimy, że komuś jest bardzo trudno oraz przypomnienie, że w tak trudnych momentach lepiej nie podejmować żadnych nagłych ważnych decyzji.

- W momentach kryzysu szczególnie nie należy pić alkoholu ani stosować innych używek - przyniosą tylko chwilową ulgę, a potem będzie jeszcze gorzej. Kiedy pierwsze, silne emocje nieco opadną, możesz wesprzeć przyjaciela przeżywającego kryzys, planując z nim kolejne kroki powrotu do równowagi sprzed kryzysu. Jednym z nich może być udanie się po profesjonalne wsparcie.

Jeśli decydujemy się wspierać kogoś w kryzysie, pamiętajmy o tym, aby zaopiekować się także sobą w tej sytuacji. Jeśli nie zadamy najpierw o siebie i swoją równowagę, to z pewnością nie pomożemy nikomu innemu. Korzystanie z profesjonalnego wsparcia może być bardzo pomocne także dla osoby wspierającej kolegę czy koleżankę w kryzysie. **W opisie poniżej znajdziecie linki z informacjami, gdzie można się zgłaszać, doświadczając kryzysu.**

Opracowano na podstawie:

<https://oskko.edu.pl/rik/EBOOK-RIK.pdf>

Gdzie można się zgłaszać:

- <https://www.mapawsparcia.pl/?fbclid=IwAR0hpazOvizKDDxfvWjOCe00guYENSKc-BeqTAewa6NWzJ6qBTA8YTkLuZs>
- <https://www.gov.pl/web/rpp/lista-organizacji-obywatelskich-dzialajacych-na-rzecz-zdrowia-psychicznego?fbclid=IwAR3mVSPV71bo0jun5G qt1w9xsLqN52CBZmALaUPRxiNx2-HWE0GJe NJ4>
- <https://116111.pl/oni-tez-pomagaja/>
- <https://nastoletniazyl.pl/pomoc/>
- <https://sexed.pl/projekty/linia-pomocy-sexed.pl>