

**23,4%**  
ludności Polski,  
**= 6 milionów ludzi**  
w wieku produkcyjnym,  
(każdy z nich ma bliskich  
i/lub rodziny, które cierpią  
razem z nimi)

## "CO CZWARTY Z NAS"

Co czwarty Polak doświadczył więcej niż jednego z zaburzeń psychicznych, a co dwudziesty piąty – trzech i więcej.

Liczbę tych, którzy zmagali się z kilkoma zaburzeniami na raz, można szacować na blisko ćwierć miliona osób.

**Szczęście to stan umysłu.**

**Zdrowie to stan umysłu.**

**Choroba to też stan umysłu...**

**Na stany naszego umysłu mamy wpływ.**

Warto pracować nad umysłem, nad jego kondycją, zasobami i umiejętnościami.

**Zaburzenia i choroby psychiczne** w większości są odpowiedzią na patologiczne, niesprzyjające zdrowiu czynniki.

Kryzysy psychiczne przeżywamy wszyscy.

Ten, kto nie przeżywa kryzysów – nie rozwija się.

Ważnym jest, aby kryzys przetrwać i wzbogacić się dzięki niemu w nowe doświadczenia, wiedzę i umiejętności życiowe.

**NIE STAWIAJ DIAGNOZ** – nawet profesjonaliści mają z tym problemy. :-)

Druk ulotki sfinansowano ze środków budżetu miasta Katowice  
Wydział Polityki Społecznej Urzędu Miasta Katowice  
ul. Rynek 1, 40-003 Katowice  
tel. 32 259 37 92  
[www.katowice.eu](http://www.katowice.eu)

Opracowanie merytoryczne:

Ewa Rudzka-Jasińska

Specjalista Psychiatra i Specjalista Terapii Środowiskowej

Kierownik Zespołu Leczenia Środowiskowego

Centrum Psychiatrii w Katowicach

im. dr. Krzysztofa Czumy



**KATOWICE**  
dla odmiany

# ZDROWIE A CHOROBA w ludzkiej psychice



Osoby zagrożone zaburzeniami psychicznymi wymagają troski, uwagi i zrozumienia.

**Odrzucenie, izolacja, lekceważenie i przedmiotowe traktowanie nasila zaburzenia psychiczne.**

Zachowanie  
**ZDROWIA PSYCHICZNEGO**  
warunkiem zdrowia ogólnego

Jak się zachować, jeśli podejrzewamy, że ktoś jest w kryzysie psychicznym (ma zaburzenie psychiczne)

1. Powinniśmy poinformować osobę o tym, co dostrzegamy, jednak bez stawiania diagnoz: np.: Widzę, że ostatnio jesteś bardziej wycofany/-a, przeżywasz dużo stresu itp. Unikamy stwierdzeń typu: Masz depresję, nerwicę, problemy psychiczne.

2. Należy porozmawiać na osobności i zapewnić o swojej dyskrecji, nie należy oceniać, pomniejszać problemu.

3. Należy wskazać możliwość uzyskania pomocy i polecić kontakt ze specjalistą, przy zapewnieniu, że nie ma się czego wstydzić. Człowiekowi w kryzysie trzeba dać szansę na oswojenie się z tą informacją, nie oczekujemy natychmiastowego działania, dobrze jest zaproponować gotowość do kontaktu w późniejszym czasie. Informator o miejscach pomocy dla osób z problemami w zakresie zdrowia psychicznego jest dostępny na stronie:

<http://katowice.eu/urząd-miasta/rodzina-i-zdrowie/profilaktyka-i-promocja-zdrowia/zdrowie-psychiczne>

4. Wsparcie powinno polegać na towarzyszeniu w przezwyciężaniu trudności i motywowaniu do podjęcia działania, a nie w rozwiązywaniu za niego/nią jego/jej problemów.

**ZDROWIE PSYCHICZNE**  
podstawą funkcjonowania każdego z nas

Objawy mogące wskazywać na kryzys zdrowia psychicznego:

**DEPRESJA** – przygnębienie, smutek, obniżony nastrój, utrata chęci zainteresowania otoczeniem, brak siły i chęci do działania, zmiana wagi ciała, uczucie ciągłego zmęczenia lub senności, trudność w skupieniu uwagi, mówienie o śmierci i samobójstwie...

**FOBIE, ZABURZENIA OBSESYJNO-KOMPULSYWNE** – przesadne lękowe reakcje na zagrożenia, nadmierne stresowa reakcja na sytuacje niezagrożające, ataki paniki, częste zgłaszanie dolegliwości, które nie mają medycznego potwierdzenia, zdenerwowanie uniemożliwiające wykonanie prostych czynności, przymus powtarzania pewnych czynności...

**SCHIZOFRENIA** – nietypowy sposób wypowiedzania się: przeskakiwanie z tematu na temat, niezrozumiała mowa, nielogiczne łączenie słów, luźne skojarzenia, wrażenie, że osoba rozmawia z kimś nieobecnym w otoczeniu, nieporadność i podekscytowanie, skrajne pobudzenie nieadekwatne do sytuacji, objawy niepokoju, lęku, apatia, wycofanie, ambiwalentność, zaniedbania higieniczne...

**ZABURZENIA ODŻYWIANIA** – znaczne wahania masy ciała, nadmierna koncentracja na własnej wadze i odchudzaniu, przesadne objadanie się, stosowanie rygorystycznych diet, wymioty, obsesyjne ćwiczenia fizyczne, różnorakie dziwactwa żywieniowe, specjalne diety – to tzw. parareksje.

**SAMOBÓJSTWA** – osoby podejmujące próby samobójcze zazwyczaj sygnalizują to wcześniej różnym ludziom, swoim zaufanym, nie zawsze najbliższym, bądźmy czujni na te dyskretne sygnały,

**MANIA** – to drugi biegun depresji, osoby w manii mają nadmiernie dużo energii, szybko się poruszają, szybko mówią, szybko myślą i kojarzą – szybko, ale zazwyczaj nietrafnie, podejmowane w tym stanie decyzje i działania bywają zgubne w skutkach, szczególnie jeśli dotyczą finansów lub relacji.

## NIE MA ZDROWIA BEZ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Zdrowie Psychiczne jest dynamicznym procesem, interaktywnym w stosunku do wydarzeń i świata, w którym żyjemy.

Warunkiem zdrowia psychicznego jest poczucie wpływu na własną sytuację życiową i jej zrozumienie. Ta zasada dotyczy:

- relacji z otaczającymi nas ludźmi: począwszy od rodziców dla dziecka, poprzez grupy rówieśnicze w młodości, do rodziny własnej w kolejnych etapach życia,
- równowagi pomiędzy wysiłkiem a relaksem i przyjemnością, zachowania naturalnych rytmów życia, utrzymywania tendencji do rozwoju i poprawy jakości życia.



Zdrowie psychiczne jest bardzo ważne, a może nawet najważniejsze w naszym życiu, życiu każdej jednostki i tworzonych przez nią społeczności.

Jest podstawą ich funkcjonowania.

Choroba pojawia się wtedy, kiedy zdrowie szwankuje, jest nadwyrężone.

O zdrowiu trzeba dbać.