

# Zdrowie psychiczne

## Pomoc w utrzymaniu zdrowej kondycji psychicznej

Zdrowie psychiczne może czasami się wydawać skomplikowanym, wręcz przerażającym, a innym razem wstydlivym tematem. Każdy z nas może doświadczyć zmianę równowagi psychicznej, dlatego bardzo ważne jest, aby móc o tym swobodnie rozmawiać. Nie trzeba być wcale ekspertem w dziedzinie zdrowia psychicznego. Często małe zwyczajne czynności mogą prowadzić do bardzo pozytywnych wyników. W naszej służbie harcerskiej możemy odegrać dużą rolę w utrzymaniu zdrowiej równowagi psychicznej młodzieży jak i dorosłych w naszych jednostkach. Musimy też wiedzieć, gdzie sięganać o pomoc, jeśli ktoś jest w potrzebie. Pamiętaj, że możesz zwrócić się do swojego przełożonego o poradę.

## Co to jest zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne odnosi się do tego jak myślimy, co czujemy i w jaki sposób reagujemy. Każdy z nas musi tak samo dbać o zdrowie psychiczne, jak i o zdrowie fizyczne.

Jeżeli ktoś doświadcza czasami zaburzenia zdrowia psychicznego, może to się objawiać trudnościami w radzeniu sobie, z różnego rodzaju myślami, odczuciami i reagowaniu na różne sytuacje życiowe.

**1 na 4 osoby dorosłe oraz 1 na 8 nastolatków, doświadcza zaburzeń zdrowia psychicznego.**

## Dostrzeganie sygnałów i symptomów

Naszym zadaniem nie jest diagnozowanie zaburzeń psychicznych, ani też nie musimy być ekspertami od zdrowia psychicznego, ale mogą powstać okoliczności, kiedy zauważamy w innych pewne zachowania i sygnały świadczące o tym, że dana osoba w jednostce przeżywa jakieś trudności.

Mogą to być na przykład:

- Niespodziewane i częste wybuchy płaczu
- Unikanie kolegów i imprez towarzyskich
- Brak zainteresowania zajęciami, które wcześniej sprawiały przyjemność
- Trudności w wykonywaniu codziennych obowiązków lub radzenie sobie ze stresem
- Niepokój i niecierpliwość w zachowaniu
- Zmiana nawyków żywieniowych
- Nadużywanie alkoholu lub narkotyków
- Przedłużające się okresy złości
- Wystąpienie paranoidalnych myśli
- Samookaleczanie
- Mówienie o samobójstwie

Jeśli jesteś zaniepokojony zachowaniem młodzieży czy dorosłych w Twojej jednostce, należy przede wszystkim zachować spokój. Jeśli możliwe spróbuj nawiązać rozmowę z daną osobą i przez to wskazać dobry kierunek pomocy. W razie konieczności przeprowadzić rozmowę z rodzicami/ opiekunami.

## Jak rozpocząć rozmowę?

### Zrób rozeznanie

Dobre zrozumienie na czym polega zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie pozwoli Ci swobodnie i z pewnością siebie rozpocząć rozmowę, jaki i udzielić odpowiedzi na zadane pytania. Możesz poradzić się swojego przełożonego. Poczytaj więcej <https://www.mind.org.uk/information-support/a-z-mental-health/>

### Zapewnij bezpieczne miejsce do otwarcia rozmowy

Powinno to być miejsce, gdzie osoba będzie się czuła swobodnie i bezpiecznie, gdzie nikt nie będzie przeszkadzał. Należy pamiętać o zachowaniu wszystkich zasad bezpiecznego kontaktu z dziećmi i młodzieżą zawartych w zasadach 'Safeguarding, a code of good practice' (Zasady postępowania –

Bezpieczeństwo i ochrona praw członków i uczestników

[http://www.zhpwb.org.uk/files/6415/7159/8620/Safeguarding\\_A\\_code\\_of\\_good\\_practice\\_final\\_PolEng\\_2019.pdf](http://www.zhpwb.org.uk/files/6415/7159/8620/Safeguarding_A_code_of_good_practice_final_PolEng_2019.pdf)

## **Postuchaj**

Daj wyraźnie do zrozumienia, że jest to czas dla tego dziecka/tej osoby do wypowiedzenia się, a Ty jesteś po to by jemu/jej służyć pomocą. Nie należy od razu dawać wskazówek i rozwiązań, należy najpierw się spytać, co ich zdaniem może im pomóc.

## **Bądź Otwarty**

Niektórzy mogą mieć trudności w rozmowie o samopoczuciu i własnym zdrowiu psychicznym. Bądź otwarty i delikatnie zachęcaj do rozmowy, aby rozmowa stała się normalna i bez skrępowania, swobodna w wypowiedzi na temat zdrowia psychicznego.

## **Bądź szcery**

Na wszelkie pytania staraj się odpowiadać szczerze, nie bój się powiedzieć, że nie masz odpowiedzi na wszystkie pytanie. Poszukaj rozwiązań, w jaki sposób dotrzeć do potrzebnej informacji.

## **Zachęcaj, do sięgania o właściwą pomoc**

Postaraj się zachęcić to dziecko/dorosłą osobę do rozmowy ze swoimi rodzicami/opiekunami lub bliskimi, lub ze swoim lekarzem rodzinnym na temat nękających myśli i uczuć. Można też im wskazać lokalne punkty pomocy. Zgodnie z założeniami zawartymi w 'Safeguarding – a code of good practice', jeśli przypuszczasz, że osoba, z którą rozmawiasz może sobie lub innym zrobić krzywdę, należy przekazać tę informację swojemu przełożonemu. O ile jest to możliwe, powinno się też poinformować dziecko/dorosłą osobę, która z Tobą rozmawia, że masz obowiązek przekazania takich obaw swojemu przełożonemu, aby zapewnić im bezpieczeństwo i pomoc. W wypadku niepełnienia osoby należy ustalić z nimi w jaki sposób poinformować rodziców/opiekunów – czy zrobią to sami, czy wolą, aby im w tym pomóc?

## **Promowanie dobrego zdrowia psychicznego we jednostce**

Podobnie jak w przypadku zdrowia fizycznego, są różne sposoby na utrzymanie dobrego stanu zdrowia psychicznego. Oto pięć przykładów:

**Utrzymuj kontakt:** utrzymaj kontakt z ludźmi dookoła, z rodziną, przyjaciółmi i sąsiadami. Poświęć trochę czasu na zbiórce, aby dowiedzieć się jak się czują członkowie w Twojej jednostce, a przez to wzmocnisz więzi między członkami jednostki.

**Bądź aktywny:** organizuj takie zajęcia na zbiórce, aby wszyscy w jednostce mieli z nich przyjemność. Dowiedz się, co ich interesuje. Możesz zorganizować wędrowkę, pojedźcie na rowerach, pograjcie w piłkę w parku, zróbcie komuś innemu dobry uczynek.

**Bądź spostrzegawczy:** dobrze jest spostrzegać, co się dzieje wokół Ciebie i Twoich bliskich, jak wygląda i się zmienia się środowisko, w którym żyjesz, jak wygląda przyroda wokół Ciebie, o różnych porach roku. Zachęcaj młodzież w Twojej jednostce, aby każdego dnia spostrzegli coś nowego i ciekawego, aby się podzielić doświadczeniem na zbiórce.

**Ucz się ciągle coś nowego:** pracuj nad sobą, ucz się coś nowego i zachęcaj do tego innych w Twojej jednostce. Zdobywając różne sprawności rozszerzasz swoją wiedzę i doświadczenia przydatne na całe życie.

**Daj innym coś ze siebie:** każdy z nas jest potrzebny komuś innemu, a dając innym sami czujemy się lepiej. Służba bliźnim to podstawowa służba harcerska. Szukaj okazji, aby samemu, czy też z całą jednostką pełnić służbę bliźniemu.

## Gdzie sięgnąć o pomoc

**NSPCC's Childline:** linia telefoniczna dla dzieci i młodzieży otwarta 24 godziny na dobe na rozmowę sam na sam. Tel: 0800 1111, [childline.org.uk](http://childline.org.uk)

**HOPELineUK:** infolinia oferuje wsparcie bez krytyki i osądzania, praktyczną poradę i informacje dla młodzieży. Tel: 0800 068 4141 [papyrus-uk.org](http://papyrus-uk.org)

**On My Mind:** Oferuje informacje dla młodzieży o tym, jak podejmować własne decyzje dotyczące zdrowia psychicznego i samopoczucia. [annafreud.org/on-my-mind](http://annafreud.org/on-my-mind)

**YoungMinds:** Kryzysowy SMS bezpłatny 24/7 pomoc w UK dla dzieci i młodzieży przeżywających kryzys psychiczny. Wyślij SMS: YM pod numer 85258; <https://youngminds.org.uk/>

**NHS Go:** NHS poufna porada zdrowia oraz pomoc dla młodych ludzi poniżej 25 roku życia. Ściągnij aplikację do swojego telefonu. [nhsgo.uk](http://nhsgo.uk)