

Zdrowie psychiczne: jak pomóc

Pomoc w utrzymaniu zdrowej kondycji psychicznej

Zdrowie psychiczne może czasami się wydawać skomplikowanym, wręcz przerażającym, a innym razem wstydliwym 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 zdrowej równowagi psychicznej młodzieży jak i dorosłych w naszych jednostkach. Musimy też wiedzieć, gdzie sięgnąć 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/>



Zapewnić 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)

Postępuj

Daj wyrażnie 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 szczery

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 niepełnoletniej 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. Może zorganizuj 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 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 dobę na rozmowę sam na sam. Tel: 0800 1111, childline.org.uk
- ❖ **HOPELineUK:** infolinia oferuje wsparcie bez krytyki i osądzania, praktyczną poradę i informacje dla młodzieży. Tel: 0800 068 4141 papyrus-uk.org
- ❖ **On My Mind:** Oferuje informacje dla młodzieży o tym, jak podejmować własne decyzje dotyczące zdrowia psychicznego i samopoczucia. <https://www.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 ogólna porada zdrowia oraz pomoc dla młodych ludzi poniżej 25 roku życia. Ściągnij aplikację do swojego telefonu. <https://www.transformationpartners.nhs.uk/programmes/children-young-people/nhs-go/>
- ❖ **Scottish Action for Mental Health** <https://www.samh.org.uk/>
- ❖ **Contact to the safeguarding team:** safeguarding@zhpwb.org.uk

