



ZDROWIE PSYCHICZNE

OPRACOWANIE NA PODSTAWIE WNIOSKÓW
PŁYNĄCYCH Z DIAGNOZY ZDROWIA
PSYCHICZNEGO DZIECI I MŁODZIEŻY
Z POWIATU BOCHEŃSKIEGO



Dbanie o zdrowie psychiczne dziecka jest ważne na każdym etapie jego rozwoju, a rola dorosłych w tym zadaniu – nie do przecenienia. Jeśli nauczymy dziecko samoakceptacji i rozwiązywania problemów, będzie lepiej radzić sobie z wyzwaniami w dorosłym życiu.

Specjalistki z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej im. Stefana Szumana w Bochni podjęły się trudnego zadania, przeprowadzenia diagnozy dotyczącej wiedzy o zdrowiu psychicznym, ale przede wszystkim potrzeb wśród dzieci i młodzieży uczęszczających do szkół znajdujących się w naszym powiecie.

Jej efektem jest kolejny już poradnik, w którym znajdziecie omówienie uzyskanych wyników oraz rozwinięcie tematów wymienianych jako istotne lub trudne w codziennym funkcjonowaniu młodych osób.

Paniom z PPP dziękuję za przygotowanie tego wydawnictwa, a Państwa zachęcam do lektury, gdyż jestem przekonany, że dostarczy wielu przydatnych informacji.

Adam Korta
Starosta Bocheński





Wstęp

Obserwowana wzrastająca ilość podopiecznych Poradni, którzy zgłaszani są do niej w celu objęcia wsparciem i terapią psychologiczną, skłoniła nas do rozważań dotyczących tego, jakie oddziaływania są ważne w kontekście wspierania zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Podjęto decyzję o przeprowadzeniu diagnozy, która pokazałaby, jak młodzi ludzie rozumieją zdrowie psychiczne oraz jakiego wsparcia potrzebują i oczekują. Działania diagnostyczne przeprowadzono jesienią 2022 roku, za pomocą kwestionariusza udostępnionego wszystkim szkołom znajdującym się w powiecie bocheńskim.

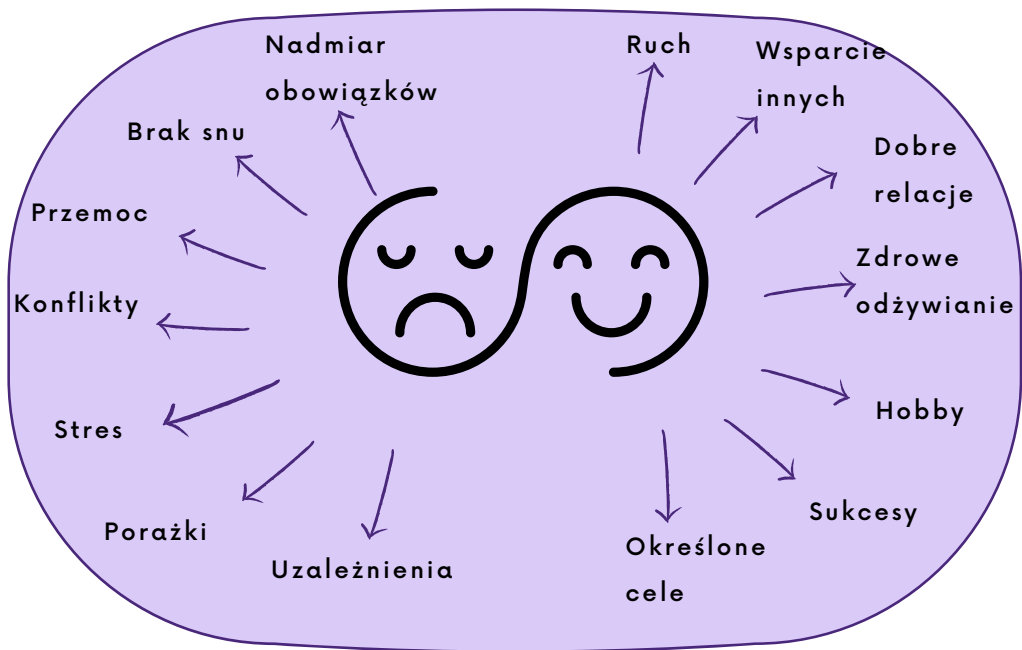
W badaniu udział wzięli uczniowie klas 7 i 8 szkół podstawowych oraz uczniowie szkół średnich. Kwestionariusz został wypełniony przez 1464 osoby.

Niniejsza broszura ma na celu omówienie uzyskanych wyników oraz tematów, które były wskazywane przez młode osoby jako najważniejsze aspekty w kontekście zdrowia psychicznego. Mamy nadzieję, że będzie ona stanowiła wprowadzenie do dalszych oddziaływań prowadzonych zarówno przez pracowników naszej Poradni, jak i przez wszystkich dorosłych zaangażowanych we wspieranie rozwoju dzieci i młodzieży.

Najważniejsze wnioski wynikające z przeprowadzonej diagnozy:

- według młodych osób zdrowie psychiczne dotyczy zaburzeń psychicznych, nastroju, stresu, dbania o swoje dobre samopoczucie, uzależnień, trudności w nauce, przemocy, problemów interpersonalnych, trudności ze snem,
- na zdrowie psychiczne wpływają najbardziej sytuacja rodzinna, szkoła, relacje rówieśnicze.
- **51,2%** ankietowanych wyraża zainteresowanie wiedzą z zakresu zdrowia psychicznego.
- aż **29,7%** młodzieży uważa, że sytuacja trudna to sytuacja bez wyjścia.
- wśród sytuacji trudnych, z którymi musieli mierzyć się, ankietowani najczęściej wymieniali stres (**77%**), nadmiar nauki (**74,5%**).
- młodzież najczęściej stara się rozwiązywać problemy samodzielnie, korzysta ze wsparcia rodziców lub przyjaciół; jedynie **2%** osób skorzystałoby z wsparcia nauczyciela lub pedagoga/psychologa szkolnego.
- w sytuacjach trudnych młodzież najczęściej reaguje lękiem, strachem, niepewnością, zamartwianiem się, poczuciem bezradności, problemami ze snem, objawami somatycznymi. **33,4%** planuje działania mające na celu rozwiązanie problemu.
- **39,6%** ankietowanych myślało o skorzystaniu z pomocy psychoterapeuty, psychiatry, psychologa.
- młodzież najchętniej wzięłaby udział w zajęciach z zakresu technik radzenia sobie ze stresem, technik zarządzania czasem i organizacji procesu uczenia się.

Co wpływa na nasz nastrój, samopoczucie?



Zastanów się!



Co najbardziej wpływa na Twoje samopoczucie
w ostatnim czasie?

Co sprawia, że czujesz się dobrze?

Co sprawia, że czujesz się źle?

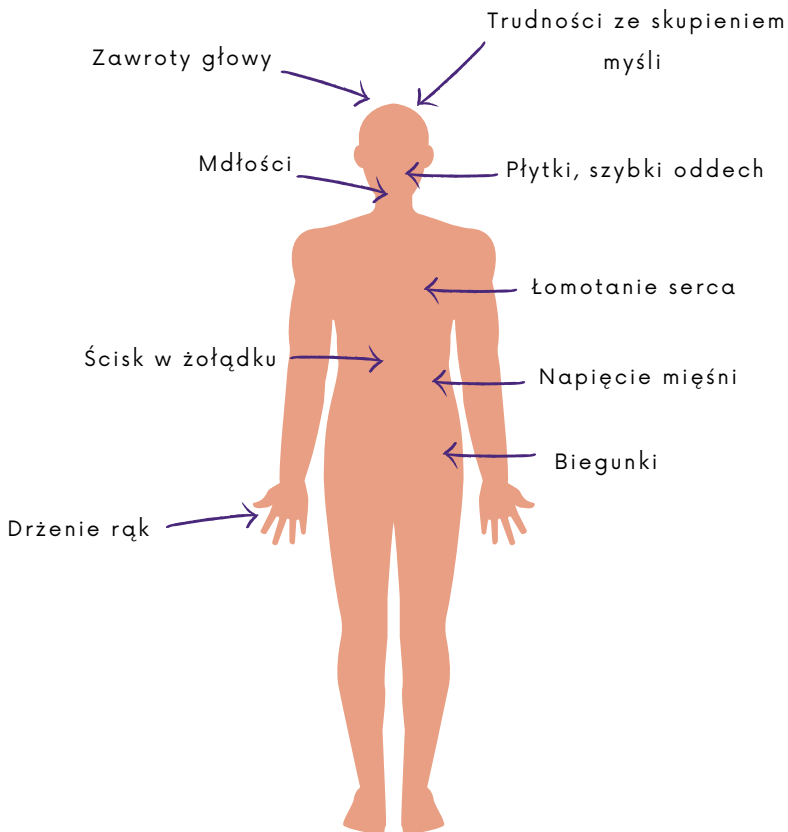
Stres

Głównym czynnikiem sytuacji trudnej, według ankietowanej młodzieży bocheńskich szkół, jest stres. Literatura naukowa potwierdza to - gdy jesteśmy zestresowani czujemy się wytrąceni z równowagi, trudno nam złapać balans. W naszym ciele dzieje się w tym czasie wiele zjawisk, które dodatkowo nie pomagają.



Zastanów się!

**Przyjrzyj się poniższej grafice i odpowiedz na pytanie:
jak moje ciało reaguje w stresie?**



Stres jest zjawiskiem wszechobecnym, odczuwa go zdecydowana większość ludzi. Niektórzy znoszą go całkiem dobrze, dla innych jest udręką codziennego życia. Mimo jego powszechności, stresu nie można bagatelizować, gdyż w swojej ekstremalnej bądź przewlekłej postaci znacznie wpływa nie tylko na nasz nastrój i samopoczucie fizyczne, ale też na jakość kontaktów społecznych, kreatywność, zdolność uczenia się i motywację do działania.

Być może czujesz dużo złości lub bezradność, myślisz sobie: "Czemu moje ciało w sytuacji dla mnie ważnej działa przeciwko mnie?". Spokojnie, chociaż reakcje stresowe nie należą do najprzyjemniejszych, są one odpowiedzią naturalną, zaprogramowaną w naszych mózgach. W dawnych czasach pomagały ludziom przetrwać, gdy zagrażał im dziki zwierz lub głód. Dzieje się tak za sprawą ciała migdałowatego - struktury w mózgu, która pobudza organizm do reakcji na bezpośrednie zagrożenie. Gdy ciało migdałowate wyczuje niebezpieczeństwo "włącza alarm" i za pomocą hormonów oraz neuroprzekazników przygotowuje do reakcji w postaci walki lub ucieczki. Mechanizm ten jest rzeczywiście potrzebny w sytuacjach zagrażających, jednak w przypadku stresorów trwających długo, bardziej nam współczesnych, np. okresu nauki, trudności relacyjnych, samotności, niepewności, może on negatywnie wpływać na nasze samopoczucie i prowadzić do zaburzeń lękowych, katastroficznego myślenia i niewłaściwego impulsywnego postępowania. Jest to dobry powód, dla którego warto zająć się stresem, zastanowić nad jego naturą i wprowadzić w życie zmiany, które pomogą nam sobie z nim poradzić.

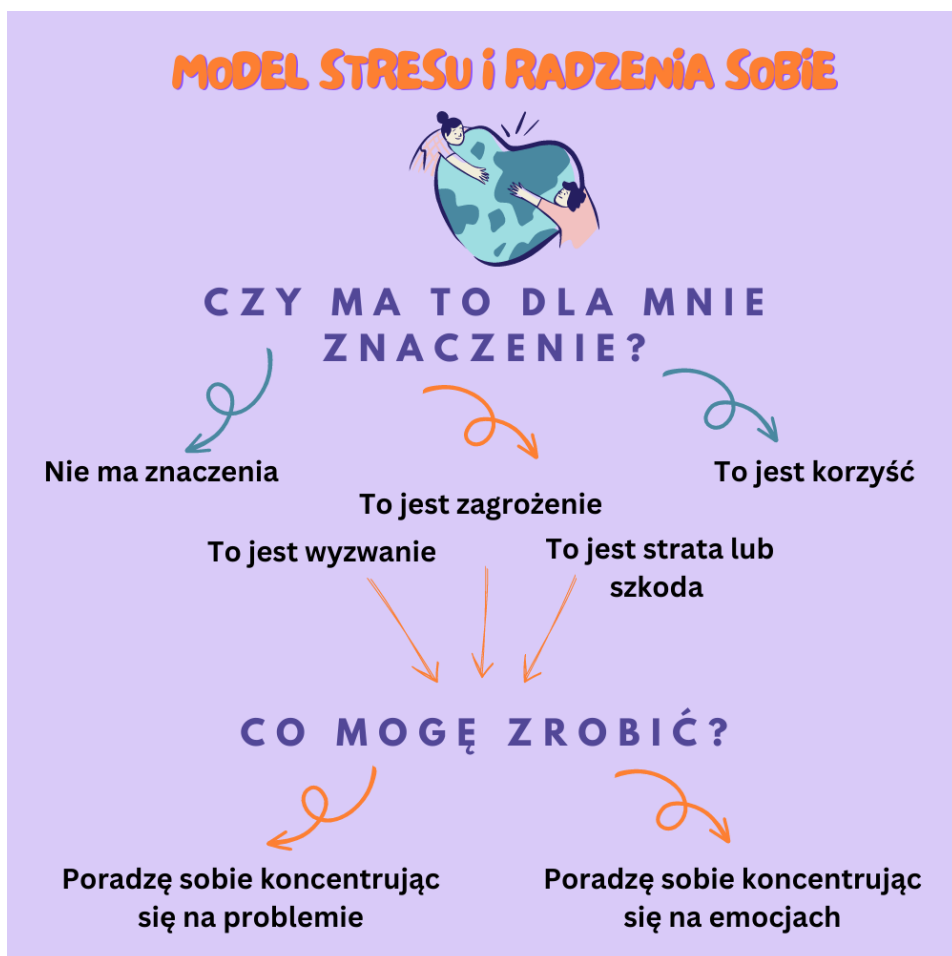
Literatura:

Greenberg, M. "Mózg odporny na stres." (2021). Dom Wydawniczy REBIS: Poznań.

Strategie radzenia sobie ze stresem były analizowane przez wielu psychologów. Szczególnie duży wkład w tej dziedzinie mieli Lazarus i Folkman, którzy podzielili je na dwie główne grupy:

- 1.skoncentrowane na problemie
- 2.skoncentrowane na emocjach

Przyjrzyj się grafice, która skrótkowo przedstawia rozumowanie Lazarusa i Folkmana. Została ona oparta na opracowaniu streskiler.pl.





Zastanów się!

Zastanów się teraz, które z działań opisanych poniżej przyporządkował byś do strategii skoncentrowanych na problemie, a które do strategii skoncentrowanych na emocjach?

Strategie	
Skoncentrowane na problemie	Skoncentrowane na emocjach
<hr/>	<hr/>

- zaplanowanie czasu nauki przed sprawdzianem
- pisanie notatek na lekcjach
- wspólna nauka z koleżanką
- pytanie nauczyciela o materiały na sprawdzian
- tworzenie map myśli materiału do nauki
- planowanie, czego jestem w stanie się nauczyć, określenie swoich możliwości
- stosowanie technik relaksacyjnych
- myślenie wzmacniające samowspółczucie
- budowanie pewności siebie, np. przez stosowanie myśli zaradczych
- szukanie wsparcia społecznego

Każda ze wspomnianych strategii ma swoje wady i zalety. Dzięki stosowaniu strategii skoncentrowanych na problemie możemy doskonale zorganizować swoją pracę i skupić się na tym jak przejść przez trudność. Niestety, bez należytej autorefleksji możemy w tym pędzie zapomnieć o swoich ograniczeniach i emocjach, a tym samym zaniedbać zdrowie psychiczne. W przypadku korzystania wyłącznie ze strategii opartych na emocjach, trudno nam skupić się na realnym wpływie jaki mamy na sytuację. Możemy wtedy reagować tendencją ucieczkową i doprowadzić do nagromadzenia się nadmiaru czynników stresujących. Odpowiedzią jest więc balans - zrównoważenie skupienia się na problemie i swoich emocjach. Nie jest to proste, ale uwierz, że warto próbować. Nad czym powinieneś bardziej pracować?



O stresie wspominaliśmy w naszych poprzednich publikacjach: "NIECODZIENNIK - Wskazówki dotyczące zachowania zdrowia psychicznego w czasie pandemii", "Techniki relaksacyjne...Czyli o tym, co powinieneś wiedzieć o radzeniu sobie ze stresem" oraz w postach na Facebooku Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bochni w serii "Miesiąc dbania o siebie - luty 2023". Zachęcamy do zapoznania się ze wskazówkami, które zostały tam zamieszczone.

Organizacja czasu i nauki

Jak uczyć się efektywniej? Jest to pytanie, które zadaje sobie wielu uczniów. Poniżej przedstawiamy kilka pomysłów, które może pomogą znaleźć na nie odpowiedź.

- dziel czas nauki na krótsze okresy, np. sesja nauki trwająca 30-45 minut, po niej następuje 5 minut przerwy;
- korzystaj z planera - zaplanuj swój dzień tak, aby nie pominąć zadań, które musisz wykonać;
- planuj priorytetowo - nie zawsze zdążymy zrobić wszystkie zaplanowane zadania - podziel je na grupy, w których ustalisz ważność każdego zadania - te pilne wykonaj na początku, a najmniej pilne, gdy wystarczy Ci czasu;
- korzystaj z "żółtych karteczek" i tablicy korkowej - zaznaczaj na nich istotne sprawy do wykonania lub ważne wiadomości do nauczenia się;
- zrób własne notatki - to świetny sposób na utrwalanie wiedzy i organizowanie jej
- pozbądź się przedmiotów, które Cię rozpraszają - na czas nauki odstaw je poza pole Twojego widzenia, np. włóż do specjalnej szuflady na "rozpraszacze".



Sposoby na szybsze uczenie się

1) Skojarzenia - daj się ponieść wyobraźni! Skojarz wiadomości, które się uczysz z informacjami z Twojego życia.

np: 966 - chrzest Polski = 9 to numer z dziennika, 66 to odwrócone dwie dziewiątki

1791 - pierwszy rozbiór Polski = 17 to Twój wiek, 91 to rok urodzenia Twojej siostry

2) Mapy myśli



3) Twórz historie - chcąc nauczyć się materiału do szkoły, spróbuj stworzyć z niego ciekawe historie. Możesz wymyślać własnych bohaterów i ich przygody i łączyć to z informacjami, których musisz nauczyć się na lekcje.

Dlaczego coś mnie boli, a lekarz mówi że wszystko w porządku - czyli o psychosomatyce kilka słów



Może zdarzyło Ci się odczuwać różne dolegliwości bólowe, jednak z badań lekarskich nie wynikało nic, co mogłoby Cię zaniepokoić. **Objawy psychosomatyczne** są to odczucia bólowe, które czujemy, dostrzegamy w ciele, jednak ich źródłem są przyczyny psychologiczne, zazwyczaj stres lub tłumione przykre emocje. Poranny ból brzucha lub ból głowy po egzaminie brzmią znajomo? Przyjrzyjmy się, w jakiej jeszcze postaci mogą występować.

Objawy psychosomatyczne

bóle brzucha

wzdęcia

wymioty

nudności

biegunka

bóle głowy

swędzenie skóry

Wysypki

bóle pleców

silne napięcie
mięśni

Jak sobie z nimi radzić?

1. Staraj się dbać o swoje samopoczucie poprzez zrównoważenie czasu poświęconego na obowiązki i odpoczynek. Nadmierne przemęczenie może prowadzić do długotrwałego odczuwania stresu i odbijać się na Twoim samopoczuciu fizycznym.

2. Dbaj o swoje kontakty społeczne. Dzięki rozmowom i dzieleniu się swoimi uczuciami łatwiej jest radzić sobie z odczuwanym napięciem lub otrzymywać wsparcie od bliskich.

3. Stosuj techniki relaksacyjne - w szczególności te oparte na pracy z ciałem. Są to np. ćwiczenia oddechowe, trening autogenny Schulza, trening Jacobsona. Na internecie możesz znaleźć darmowe nagrania powyższych technik.

4. Dbaj o higienę snu. Staraj się zasypiać i budzić o regularnych porach, śpij odpowiednio długo, przed snem zrezygnuj z korzystania np. z telefonu.

5. Odżywiaj się dobrze, pamiętając o dostarczaniu swojemu organizmowi odpowiednich składników odżywczych.

6. Staraj się regularnie dostarczać sobie wysiłku fizycznego, np. w postaci spacerów, treningu itp.

7. W przypadku zaostrenia się dolegliwości psychosomatycznych skorzystaj z pomocy specjalistów, np. psychologa lub psychoterapeuty.



Sen jest ważny!

Wyniki przeprowadzonej diagnozy wskazują na to, że wielu spośród badanych uczniów, w sytuacjach trudnych doświadcza problemów ze snem. Młode osoby, podczas rozmów w gabinecie, sygnalizują częste wybudzanie się, bądź trudności z zaśnięciem. Konsekwencją są, m.in.: utrzymujące się w ciągu dnia zmęczenie, deficyty w zakresie koncentracji uwagi. Niektórzy mają duże trudności z rozbudzeniem się - pomimo świadomości, że muszą wstać, nie mogą podnieść się z łóżka, zebrać do rozpoczęcia dnia.



Ważne!

Regularny sen pozytywnie wpływa na naszą odporność, zdrowie fizyczne i psychiczne. Jest niezbędny do zapewnienia naszym organizmom regeneracji po całym dniu aktywności. Przyczynia się do redukcji poziomu stresu, pozytywnie wpływa na funkcjonowanie układu pokarmowego, krwionośnego. Jest istotnym czynnikiem w prewencji zaburzeń depresyjnych, pozwala na optymalne funkcjonowanie poznawcze (np. w zakresie pamięci, koncentracji uwagi). W przypadku długotrwałych trudności ze snem warto skonsultować się z lekarzem bądź psychologiem.

W trosce o regularny sen warto zadbać o następujące rzeczy:

- łóżko służy do spania - unikaj uczenia się w nim, czytania książek bądź wykonywania innych czynności; mózg kojarzy miejsce z danymi rodzajami aktywności - jeżeli spędzamy większość czasu w łóżku, nie będzie ono kojarzone ze snem,
- zadbaj o otoczenie - bałagan w pokoju, brak świeżego powietrza również mogą negatywnie wpływać na zasypianie,
- stwórz swój własny rytuał zasypiania - pozwól organizmowi na powolne przygotowanie się do odpoczynku,
- unikaj jedzenia ciężkich posiłków bezpośrednio przed snem - organizm zaangażowany w trawienie trudniej zasypia,
- pamiętaj, że picie kofeiny może utrudniać zasypianie - spożywanie kawy, energy drinków w godzinach popołudniowych/wieczornych nie jest najlepszym pomysłem,
- postaraj się zasypiać i budzić o regularnych porach,
- zadbaj o redukcję doświadczanego stresu - bieżące praktykowanie mindfulness, technik relaksacyjnych, ćwiczeń i innych ukierunkowanych na wyciszenie aktywności pomaga w regulacji rytmu dobowego,
- unikaj z korzystania z ekranów przed snem.

Dlaczego nie powinniśmy korzystać z ekranów przed snem?

Urządzenia ekranowe produkują niebieskie światło, które przyczynia się do zahamowania produkcji melatoniny (hormon odpowiedzialny za regulację rytmu dobowego, wytwarzany głównie po zapadnięciu wzroku), a co za tym idzie, utrudnia zasypianie.



Opracowały pracownice
Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Bochni:

Kinga Pałka - Dyrektor Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej a przede wszystkim psycholog, socjolog, pedagog, trener Biofeedbacku.

Paulina Barnaś - Psycholożka, psychoterapeutka w trakcie certyfikacji. Aktualnie rozwijam swoją wiedzę i warsztat pracy poprzez udział w całościowym kursie psychoterapii w nurcie integratywnym. Na co dzień udzielam wsparcia psychologicznego oraz prowadzę terapię dzieci, młodzieży i dorosłych.

Emilia Skołoszewska - psycholożka, psychoterapeutka w trakcie certyfikacji. Poszerzam swoje kompetencje poprzez udział w Całościowym Szkoleniu Systemowo-Psychodynamicznym. W obszarze moich głównych zainteresowań zawodowych znajdują się wsparcie psychologiczne oraz terapia młodzieży.

Korekta: mgr Agata Gorczyńska - pedagog, surdopedagog, neurologopeda.





Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna im. Stefana Szumana w Bochni

ul. gen. H. Dąbrowskiego 1b, 32-700 Bochnia

tel. +48 14 612 36 91, 691 494 436

e-mail: ppp@powiat.bochnia.pl,

www.ppp.powiatbochenski.eu

Poradnia oferuje pomoc dla dzieci w wieku 0-6 lat, uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych oraz ich rodziców i nauczycieli.

Aby skorzystać z usług Poradni nie trzeba mieć skierowania. Wystarczy wypełnić wniosek, dostępny w sekretariacie Poradni, na stronie internetowej lub w szkole/przedszkolu. Nasze usługi są **BEZPŁATNE**.

Nasze działania obejmują:

- badania psychologiczne, pedagogiczne i logopedyczne dzieci oraz młodzieży zakończone wydaniem stosownej opinii lub orzeczenia,
- porady wychowawcze dla rodziców, wsparcie w przezwyciężaniu trudności rodzicielskich,
- wskazówki dla rodziców dotyczące metod pracy z dzieckiem mającym trudności w opanowaniu umiejętności pisania i czytania,
- sieć współpracy i samokształcenia oraz grupy wsparcia dla pedagogów, rodziców służące wymianie doświadczeń i spostrzeżeń pomiędzy uczestnikami (stosownie do zapotrzebowań środowiskowych),
- terapię pedagogiczną dla dzieci z problemami w pisaniu i czytaniu,
- terapię psychologiczną i logopedyczną,
- terapię EEG Biofeedback
- warsztaty dla dzieci i młodzieży na terenie szkół.

Lista miejsc udzielających bezpłatnego wsparcia:

- **Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna im. S. Szumana w Bochni**

(dzieci, młodzież oraz ich rodzice, opiekunowie prawni)

Telefon: (14) 612- 36- 91

- **Ośrodek Środowiskowej Pomocy Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Bochni**

Telefon: 509-804-190

- **Ośrodek Interwencji Kryzysowej (czynne całodobowo)**

Telefon: (14) 611-28-92

- **Poradnia Zdrowia Psychicznego i Neurologiczna „Sanus”**

Telefon (14) 621-36-55

- **Miejskie Centrum Dzieci i Młodzieży „Ochronka”**

Telefon (14) 611-20-89

- **Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej**

Telefon (14) 611-84-13

- **Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

Telefon: 11-61-11

- **Kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych**

Telefon: 11-61-23 (w godzinach 14:00-22:00)

- **Infolinia dla Seniorów**

Telefon: (12) 392-11-10 (w godzinach 8:00-17:00)

- **Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, rodziców i nauczycieli**

Telefon 800-080-222

- **Młodzieżowy Telefon Zaufania**

Telefon 19288

- **Ogólnopolski Telefon Dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

Telefon 800-120-002

- **Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym**

Telefon 800 -702- 222



POWIAT BOCHEŃSKI
SKARBNICA MOŻLIWOŚCI



Poradnia
Psychologiczno-Pedagogiczna
im. Stefana Szumana w Bochni
