

---

ZAJĘCIA PROFILAKTYCZNE  
Z PSYCHOLOGIEM SZKOLNYM

Jak dbać o swoje  
**ZDROWIE  
PSYCHICZNE?**



*Szkoła Podstawowa nr 1 w Piechowicach*

---

Czym jest

**ZDROWIE**

**PSYCHICZNE**



# ZDROWIE PSYCHICZNE = STAN



**dobra  
kondycja  
zdrowotna**



**poczucie  
komfortu  
psychicznego**



**prawidłowe  
relacje  
społeczne**



trailer filmu "Zdrowie psychiczne - jak o nie dbać w wieku szkolnym"



Watch later



Share

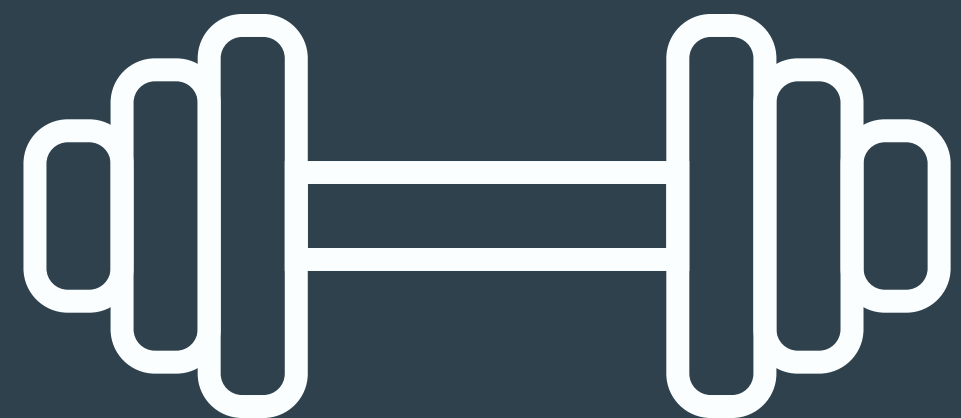


Watch on  YouTube

---

Jak dbać o swoje  
**ZDROWIE**  
**PSYCHICZNE**





# Aktywność fizyczna



**Należy pamiętać, że kluczem do sukcesu jest systematyczność. Regularny wysiłek fizyczny powoduje poprawę nastroju i samopoczucia, zmniejsza lęk, stres, napięcie.**



# Zdrowy sen i odpoczynek

## Zasady higieny snu:

- ograniczaj czas spędzany w łóżku (nie jedz w łóżku, nie czytaj w nim i nie oglądaj filmów)
- prowadź regularny tryb życia
- unikaj drzemek w ciągu dnia
- pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej
- zjedz kolację 3 godziny przed snem
- utrzymuj umiarkowaną temperaturę w sypialni
- unikaj silnego światła wieczorem
- nie korzystaj ze sprzętów elektronicznych przed snem
- nie próbuj zasnąć na siłę (gdy nie możesz zasnąć wyjdź z sypialni i wróć do łóżka, kiedy poczujesz senność)
- postaraj się nie koncentrować na obawach związanych ze spodziewaną bezsennością „znowu nie zasnę, będę zmęczony”
- usuń z sypialni zegarki lub postaw je tak abyś ich nie widział i nie mógł po nie sięgnąć





# Odpowiednia dieta

W naszym codziennym jadłospisie powinny znaleźć się produkty bogate w substancje mające korzystny wpływ na nasz nastrój. Należą do nich między innymi: **kwasy tłuszczowe omega-3, tryptofan, witaminy B6 i B12, kwas foliowy, cynk oraz magnez.**

Dlatego ważne jest, aby w naszej codziennej diecie znalazły się produkty takie jak ryby morskie, soja, pestki dyni, banany, drób, otręby, kielki pszenicy, kukurydza, słonecznik, orzechy, jajka, rośliny liściaste (szpinak, sałata, kapusta), brokuły, gorzkie kakao, rośliny strączkowe, płatki owsiane oraz pieczywo pełnoziarniste.







# Zainteresowania

**Należy pamiętać, że każda dobrze wykonana praca ma silne działanie na nasze dobre samopoczucie!**





# Relacje

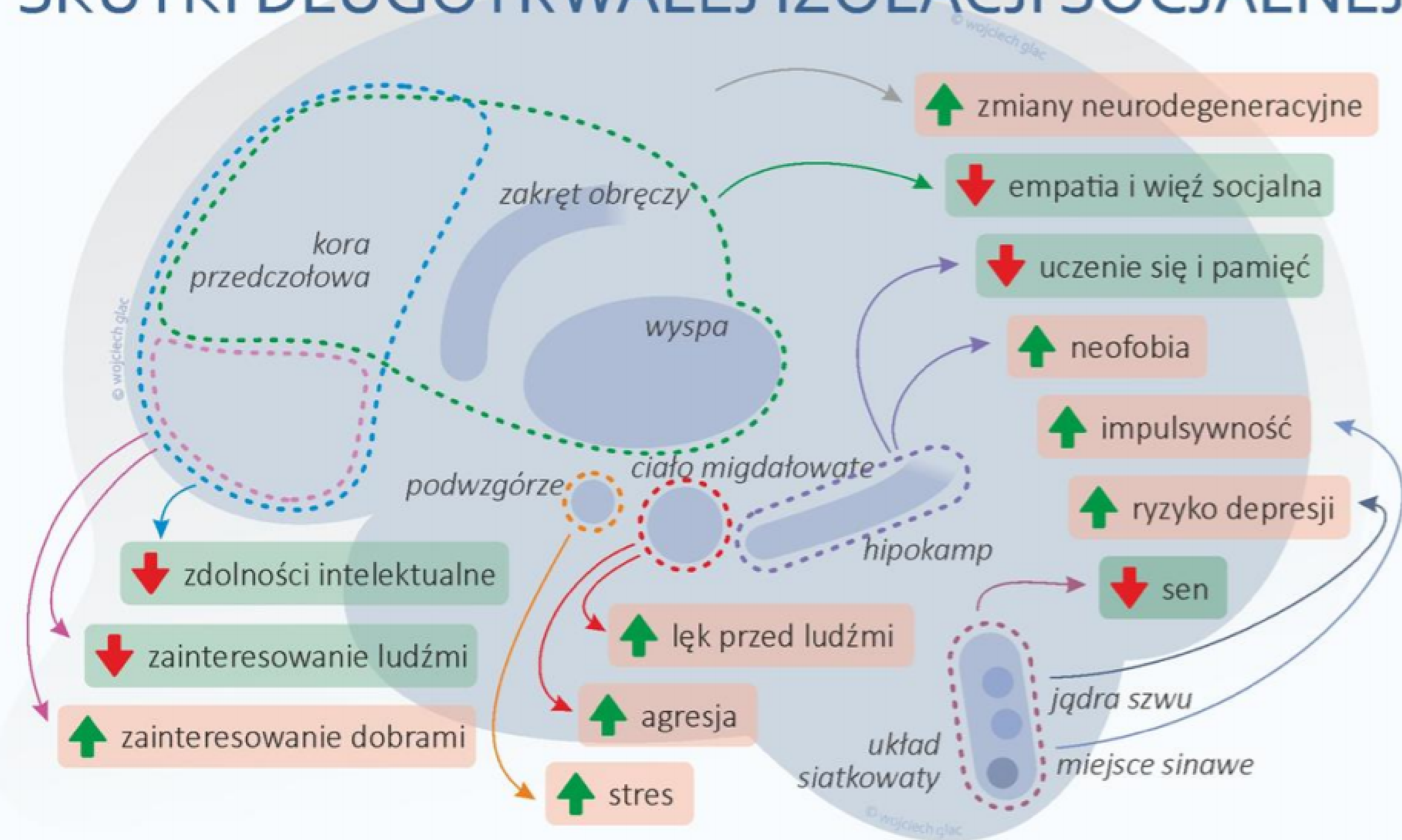
**Niezwykle ważnym elementem w zachowaniu zdrowia psychicznego są relacje międzyludzkie.**

**Obniżają one poziom stresu, pobudzenia emocjonalnego oraz zwiększają naszą kreatywność. Regularny kontakt z bliskimi osobami znacząco wpływa na poprawę naszego dobrostanu.**



# MÓZG W CZASACH ZARAŻY

## SKUTKI DŁUGOTRWAŁEJ IZOLACJI SOCJALNEJ



Aby zapobiec negatywnym skutkom izolacji społecznej, konieczne jest zachowanie kontaktu wzrokowego i/lub werbalnego z innymi ludźmi. Z uwagi na konieczność izolacji, aby zachować więź społeczną, przydatne mogą być wszelkie formy komunikacji na odległość.

# JAK ZNALEŹĆ POMOC?

*r o z m a w i a ć*

*m ó w i ć*

*k o n w e r s o w a ć*

*d i a l o g o w a ć*

*d y s k u t o w a ć*

*d e b a t o w a ć*

*g a d a ć*

*g a w ę d z i ć*

*r o z p r a w i a ć*

*p o r o z u m i e w a ć s i ę*

*d y s p u t o w a ć*

*w y m i e n i a ć m y ś l i*

*z a b i e r a ć g ł o s*

*r z u c a ć s ł o w a*



# GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

*osoba zaufana*

*rodzice*

*dziadkowie*

*rodzeństwo*

*znajomi (!)*

*przyjaciele*

*nauczyciele*

*wychowawca*

*psycholog szkolny*

*pedagog*

*dyrektor szkoły*

*Poradnie Zdrowia Psychicznego*

*Ośrodki Interwencji Kryzysowej*



# RÓWIEŚNICZA INTERWENCJA KRYZYSOWA

*Jak  
bezpiecznie  
pomagać  
swoim  
równieśnikom?*

*Interwencja kryzysowa to pierwsza pomoc  
psychologiczna w sytuacji kryzysu.*

*Osoba pomagająca innym w kryzysie,  
powinna pamiętać, że nie jest supermanem -  
pomaganie innym nie może szkodzić pomagaczowi!*

*Pożądane umiejętności to empatia połączona ze stawianiem  
adekwatnych granic (asertywność), komunikatywność, wiedza  
w zakresie reguł pomagania.  
Ważnym elementem jest motywowanie do skorzystania  
z pomocy profesjonalnej.*

# Podstawowe reguły pomagania

---

**Pamiętaj, że nie jesteś psychologiem, psychiatrą, terapeutą  
oraz zawsze dbaj o swoje bezpieczeństwo:**

skieruj do kogoś innego, jeśli uważasz, że zaangażowanie we wsparcie może przynieść Ci szkody np. kiedy źle spisz, nie jesteś w stanie skupić się na niczym innym, bardzo mocno przeżywasz każdą trudną sytuację rówieśnika, zajadasz stres albo wręcz przeciwnie - ta sytuacja zupełnie odbiera Ci apetyt.

# Podstawowe reguły pomagania

---

**Zawsze akceptuj fakt, że ktoś jest w kryzysie,  
cierpi, przeżywa trudne emocje.**



# Podstawowe reguły pomagania

---

## **Nie zaprzeczaj uczuciom**

(nie mów: „nic się nie stało”, „inni mają gorzej”, „zaraz będzie dobrze”, „weź się wyluzuj”, „rozchodź to jakoś i będzie dobrze”).

# Podstawowe reguły pomagania

---

**Wyraź swoje uczucia i nazwij to, co obserwujesz**

(„widzę jak bardzo cierpisz”, „to straszne, co się wydarzyło”, „sam nie rozumiem, dlaczego cię to spotkało”, „nie zasłużyłeś na to”)

# Podstawowe reguły pomagania

---

## **Zaproponuj, co można robić w kryzysie**

(zachowuj swój rytm dnia, nie koncentruj się tylko na negatywach, rozmawiaj z ludźmi, stosuj techniki relaksacji).

# Podstawowe reguły pomagania

---

**Skieruj do pomocy profesjonalnej, kiedy sytuacja tego wymaga**

**oraz dodawaj odwagi do skorzystania z niej**

(nigdy nie strasz specjalistami, nie mów np. „psycholodzy mieszają w głowie”,

„zamkną cię w szpitalu psychiatrycznym”)

**Dobrze mieć także możliwość konsultacji przypadku ze specjalistą albo**

**z zaufanym dorosłym.**

W przypadku rówieśniczej interwencji kryzysowej występuje czasem **konflikt lojalności** wobec przyjaciela i grupy rówieśniczej, a koniecznością poinformowania innych osób o zagrożeniu zdrowia osoby w kryzysie.

**W przypadku zagrożenia życia albo poważnego krzywdzenia, bezwzględnym obowiązkiem pomagacza jest ujawnienie informacji odpowiednim osobom.**



# Psycholog szkolny

Paulina Liebersbach

## Godziny pracy w szkole:

*\*w obecnej sytuacji spokanie w szkole jest możliwe  
po wcześniejszym umówieniu się*

poniedziałki i środy: 11:00 - 15:30

wtorki i czwartki: 8:30 - 15:00

## Adres e-mail:

[psycholog.sp1piechowice@gmail.com](mailto:psycholog.sp1piechowice@gmail.com)

## Dziennik elektroniczny

**Porozmawiaj ze mną**

---

THANK  
YOU

