

# ZDROWIE PSYCHICZNE

## znaki ostrzegawcze



### PROBLEMY Z KONCENTRACJĄ

Jednym ze znaków ostrzegawczych są problemy z koncentracją, które sprawiają, że zajęcia szkolne zdają się dłużyć w nieskończoność. Jeśli czujesz, że stale musisz być w ruchu i trudno Ci skupić się na jednej czynności, mówimy, że jesteś nadpobudliwy ruchowo. Taka osoba może wydawać się stale rozproszona lub niezainteresowana lekcjami w szkole, a nauczyciele często narzekają na jej zachowanie

### BARDZO SILNE UCZUCIA

Są takie chwile, kiedy w naszym życiu pojawia się uczucie strachu lub zmartwienia. To zupełnie naturalne. Jeżeli jednak negatywne uczucia stają się przytłaczające i towarzyszą Ci przez dłuższy czas, koniecznie porozmawiaj o tym z kimś dorosłym. Ciągły stan niepokoju, który nie ma wyraźnego, dostrzegalnego źródła (np. zbliżającej się klasówki), to znak, który daje Ci Twój organizm. Nie lekceważ go!



### ZNACZNE ZMIANY WAGI

Bardzo często, kiedy czymś się denerwujemy czujemy, że nasz żołądek się ściska. Niektórzy przed ważnym wydarzeniem, np. sprawdzianem ósmoklasisty, nie mogą zjeść śniadania albo robi im się niedobrze. To typowa reakcja naszego organizmu. Kiedy jednak pozostajemy w stresie przez dłuższy czas dotykają nas problemy takie jak przejadanie się lub wręcz przeciwnie, długotrwała utrata apetytu. Wtedy mocno przybieramy lub tracimy na wadze.

### SYMPTOMY FIZYCZNE

Każdego z nas czasami boli brzuch albo głowa. Być może przejedliśmy się poprzedniego dnia, zjedliśmy coś nieświeżego, lub zbyt długo siedzieliśmy wieczorem oglądając film, czego skutki odczuwamy następnego dnia. Takie sytuacje należy odróżnić od fizycznych objawów problemów psychicznych, których doświadczają niektórzy ludzie. Są to przewlekłe bóle głowy, brzucha oraz inne rodzaje bólów.



### WAHANIA NASTROJU

To naturalne, że nasz nastrój się zmienia. Wahania nastroju są normalnym zachowaniem u ludzi. Często są spowodowane zmianami hormonalnymi zarówno u chłopców, jak i u dziewczynek, w różnym wieku. Długotrwała huśtawka nastrojów może jednak oznaczać poważniejsze problemy. Jeżeli Twoje zmiany nastroju, które trwają dłużej niż dwa tygodnie, powiedz o tym komuś dorosłemu.



### JAK MÓWIĆ O ZDROWIU PSYCHICZNYM?

Jeżeli obserwujesz u siebie jeden lub więcej z opisanych wyżej symptomów, porozmawiaj z kimś dorosłym, komu ufasz. Może to być rodzic, wychowawca, pani ze świetlicy czy szkolny psycholog. Opowiedz o sygnałach, które wzbudziły Twój niepokój. Możesz zacząć na przykład tak: "Ostatnio dziwnie się czuję i chciałbym komuś o tym opowiedzieć".



NIE CZEKAJ! BĄDŹ MĄDRY PRZED SZKODĄ I ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE!

„Fundacja Gwiazdka”

Mazowsze.  
serce Polski