

Jak dbać o zdrowie psychiczne?
Co powinno nas zaniepokoić?

Drogi Nauczycielu i Rodzicu!



Opracowały:

Magdalena Kwiatkowska
Iwona Mirosław
Edyta Kania

Odżywianie

Co nas powinno zaniepokoić?

- Ocenianie swojej wartości jedynie przez pryzmat wagi i figury.
- Ogromny lęk przed przybraniem na wadze.
- Zachowania związane z kontrolowaniem masy ciała i figury: rygorystyczna dieta, prowokowanie wymiotów, nadużywanie środków przeczyszczających i moczopędnych.
- Intensywne ćwiczenia fizyczne.
- Napady objadania.

Czego nie robić?

- Nie komentuj wagi, sylwetki ani wyglądu.
- Nie ignoruj problemu.
- Nie obarczaj winą za zaburzenia odżywiania ani siebie, ani bliskiej osoby.
- Nie wymagaj natychmiastowej zmiany.
- Nie wdawaj się w próby sił.
- Nie kontroluj ani nie nadzoruj sposobu odżywiania się i zauważonych objawów.
- Nie nadawaj wyjątkowego statusu zauważonych sygnałów.
- Nie wchodź w rolę terapeuty.

Instytucje pomocowe

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Bełżycach
ul. Fabryczna 2b, 24-200 Bełżyce tel. 81 517 27 78

Centrum Usług Społecznych w Bełżycach
ul. Fabryczna 2b, 24-200 Bełżyce tel. 81 517 24 86

Ośrodek Leczenia Uzależnień
ul. Karłowicza 1, 20-027 Lublin tel. 81 532 29 79

Fundacja Dajemy dzieciom Siłę—Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży (116 111) i Telefon dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci (800 100 100), www.116111.pl, www.800100100.pl

Fundacja Itaka - Antydepresyjny Telefon Zaufania
tel. 22 4848801 www.stopdepresji.pl

Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego
tel. 800 702 222 www.linia wsparcia.pl

- Powtarzające się bezskuteczne próby ograniczenia, kontrolowania lub zaprzestania zachowania. Zdarza się, że nastolatek chce przerwać albo zacząć kontrolować nałogowe zachowanie, ale nie wie jak.
- Konflikt – między osobą uzależnioną a otoczeniem – konflikt pomiędzy nastolatkiem a środowiskiem wynika ze sprzecznych potrzeb. Rodzice nie akceptują faktu, że nastolatek izoluje się od rodziny, spędza większość czasu w swoim pokoju, unika wspólnych posiłków i wyjść oraz wykonywania swoich obowiązków.

Jak rozmawiać?

- Wczuj się w problem dziecka – nie pomniejszaj go i nie bagatelizuj.
- Nie dawaj rad i nie sugeruj rozwiązań (możecie wspólnie zrobić „burzę mózgów”, wybrać i omówić jego najlepsze pomysły).
- Bądź w kontakcie z dzieckiem – utrzymuj kontakt wzrokowy, potakuj głową i używaj określeń „tak”, „uhm”, „rozumiam”.
- Używaj parafrazy, czyli powtarzaj od czasu do czasu własnymi słowami treści, które dziecko powiedziało, aby sprawdzić, czy dobrze je zrozumiałeś.
- Zadawaj pytania otwarte – stwarzają one warunki do szerszej wypowiedzi dziecka, np. co?, gdzie?, jak?, kiedy? z kim?, w jaki sposób? – a nie zamkniętych, jak np. „czy?”.
- Oddzielaj fakty dotyczące zachowania dziecka od swoich interpretacji – np. tzw. czytanie w myślach – „już ja wiem, co ty chcesz zrobić”, „wiem, co sobie myślisz”, „nie musisz mi mówić i tak wiem, co powiesz”.
- Używaj komunikatu „ja”, opisując swoje uczucia. W ten sposób bierzesz za nie odpowiedzialność. Zamiast mówić: „denerwujesz mnie”, powiedz „denerwuję się”; „zawiodłem się”, a nie „zawiodłeś mnie” itp.

Jak można pomóc?

- Dowiedz się jak najwięcej o chorobie.
- Doceniaj i wzmacniaj cechy oraz zainteresowania nie związane z wagą i wyglądem.
- Proponuj zajęcia, które nie wzmagają zainteresowania wagą i sylwetką.
- Wyrażaj swe zmartwienia i mów otwarcie i bezpośrednio.
- Wyrażaj chęć pomocy przez dotrzymywanie towarzystwa osobie Ci bliskiej i wysłuchiwanie jej.
- Pozwól bliskiej osobie otwarcie mówić o jej uczuciach.
- Pozwól bliskiej osobie zachować niezależność i kontrolę nad jej powrotem do zdrowia.
- Zrozum, że najlepszym wyjściem dla bliskiej Ci osoby jest pozwolenie jej na pracę we własnym tempie i samodzielne podejmowanie decyzji dotyczących odżywiania się i powrotu do zdrowia.
- Przeanalizuj własne przekonania na temat jedzenia, masy ciała i sylwetki.
- Traktuj bliską Ci osobę jak każdą inną.
- Zachęcaj do skorzystania z pomocy specjalisty, jeśli jest to wskazane.
- Nie zapominaj o swoich potrzebach i potrzebach pozostałych osób. Zachowaj cierpliwość.

SAMOPOCZUCIE

Co nas powinno zaniepokoić?

- Trudności w koncentracji uwagi, trudności z podejmowaniem decyzji, pogorszenie wyników w nauce.
- Skargi na dolegliwości somatyczne, utrata apetytu, utrata energii, poczucie wyczerpania.
- Drażliwość, złość, smutek, poczucie winy, znudzenie, utrata zainteresowań i przyjemności.
- Wybuchy, krzyki, zachowania ryzykowne, unikanie wysiłku, rezygnacja z zabaw z rówieśnikami .
- Trudności w kontaktach, izolacja, kłopoty z komunikacją, wrażliwość na odrzucenie, poczucie samotności, poczucie niezasługiwania na uwagę innych.

Czego nie robić?

- Ignorować sytuację.
- Wpadać w panikę, zażenowanie.
- Mówić, że wszystko będzie dobrze.
- Prowokować „proszę bardzo, zrób to”.
- Przedstawiać problem jako banalny.
- Dawać fałszywe gwarancje.
- Zobowiązać się do zachowania tajemnicy.
- Zostawić osobę samą.

Co robić?

- Wysłuchać, okazywać zrozumienie, zachować spokój.
- Wspierać i okazywać, że nam zależy.
- Traktować poważnie i ocenić stopień ryzyka.
- Zbadać jakie są inne możliwości radzenia sobie z przeżywanymi emocjami.
- Zawrzeć kontrakt by zyskać na czasie .
- Określić osoby/ miejsca które mogą pomóc.
- Zabrać środki które mogłyby stwarzać zagrożenie.
- W sytuacji kryzysowej podjąć działania, wezwać pomoc, powiedzieć innym.

UZALEŻNIENIE BEHAWIORALNE

Co nas powinno zaniepokoić?

- Dana czynność (zachowanie) staje się najważniejsza . Gdy spotka się z ograniczeniami, reaguje złością, rozdrażnieniem, buntem itp .
- Zmiany nastroju – podczas nałogowego grania, jedzenia itp. można zaobserwować takie reakcje, jak: duże ożywienie, podekscytowanie, wyraźne zadowolenie, wręcz euforię lub złość.
- Smutek i rozpacz. Niestabilność nastroju zależy od korzyści lub ich braku wynikających z zachowania nałogu
- Objawy odstawienia – kiedy nałogowa czynność zostanie przerwana bądź znacznie ograniczona, wówczas człowiek uzależniony cierpi na szereg dolegliwości. Odczuwa przykre objawy: skurcze żołądka, duszności, pocenie się, nudności, bóle głowy, bezsenność, drżenia, pobudzenie psychoruchowe, apatię