

Dbamy o zdrowie psychiczne

W okresie wrzesień-październik psycholog szkolny przeprowadził cykl zajęć skierowanych do młodzieży, poświęconych zdrowiu psychicznemu oraz zwiększeniu świadomości na ten temat. Celem zajęć było przybliżenie uczestnikom kluczowych zagadnień związanych z dbaniem o dobrostan psychiczny, rozpoznawaniem oznak stresu, lęku, depresji, a także sposobami radzenia sobie z trudnymi emocjami, które mogą pojawiać się w okresie dorastania.

Podczas spotkań omówiono znaczenie zdrowia psychicznego, jego wpływ na codzienne funkcjonowanie młodych ludzi oraz ich relacje z otoczeniem. W szczególności skupiono się na mechanizmach radzenia sobie ze stresem, w tym na technikach relaksacyjnych, takich jak medytacja, ćwiczenia oddechowe oraz aktywność fizyczna, które mogą być pomocne w łagodzeniu napięcia emocjonalnego. Uczestnicy mieli także możliwość nauczenia się, jak rozpoznawać wczesne objawy zaburzeń psychicznych, takich jak depresja czy stany lękowe, oraz kiedy i gdzie szukać pomocy specjalistycznej.

Duży nacisk położono na rolę wsparcia społecznego i budowania zdrowych relacji z rówieśnikami oraz rodziną, podkreślając, jak ważne jest posiadanie osób, na które można liczyć w trudnych chwilach. Omówiono również temat stygmatyzacji zaburzeń psychicznych, przełamując mity związane z poszukiwaniem pomocy psychologicznej i psychiatrycznej.

Zajęcia te pomogły zwiększyć świadomość młodzieży na temat znaczenia zdrowia psychicznego, a także wyposażyły ich w narzędzia do radzenia sobie z emocjami i wyzwaniami w okresie dorastania.

Lidia Ratajczyk
Psycholog szkolny

