

Dzisiaj w ramach godziny wychowawczej, na prośbę Waszej pani wychowawcy - jako pedagog szkolny - przygotowałam dla Was temat:

„O problemach natury psychicznej,  
czyli nerwice,  
fobie,  
depresja”





**Zapewne jak wielu młodych ludzi przeżywacie wiele trudnych sytuacji. Wiek dorastania jest przecież okresem kryzysu rozwojowego – kryzysu psychicznego.**

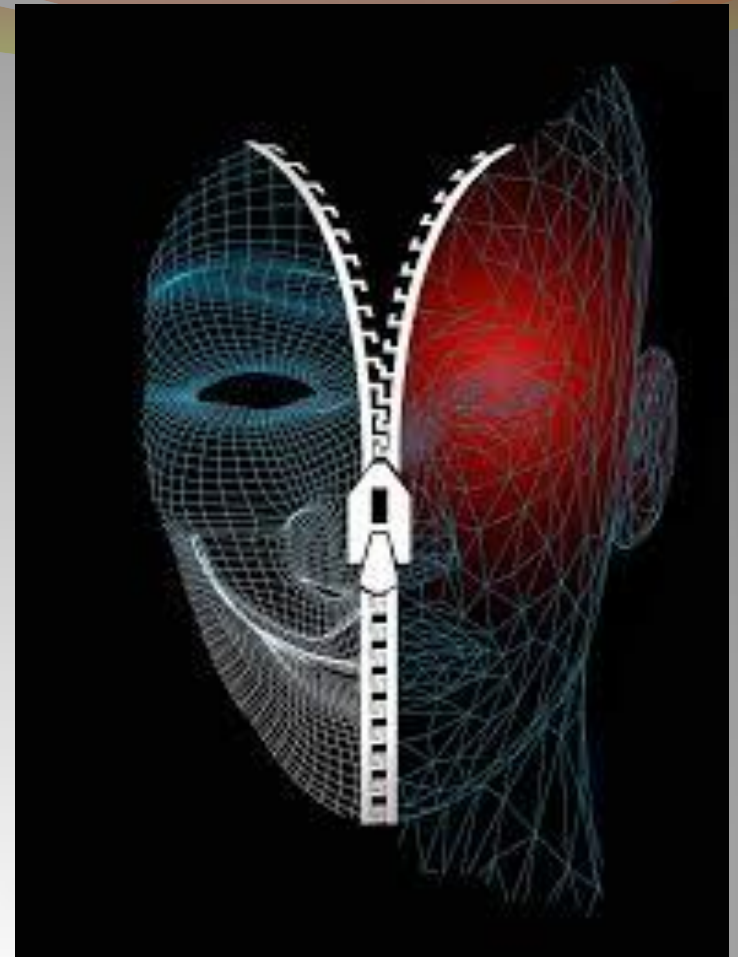
- ❖ Jako młodzi ludzie borykacie się m.in. z walką o swoją samodzielność, autonomię, frustracją spowodowaną ograniczaniem ich praw (m.in. prawa do decydowania o sobie).
- ❖ Doświadczacie presji związanej z wymaganiami szkolnymi, domowymi.
- ❖ Korzystając z mediów społecznościowych - poprzez mechanizm porównań społecznych - niektórzy z Was być może czują się nieatrakcyjni, gorsi.
- ❖ Czasem nie znajdują wsparcia nawet u najbliższych – z powodu nieobecności, zaniedbań, niezrozumienia, a nawet przemocy.
- ❖ Niektórzy być może niejednokrotnie nie czują się na tyle swobodnie w relacjach z rówieśnikami czy rodzicami, by móc zwierzyć się z przeżywanych trudności.
- ❖ Ten szczególny okres w którym się znajdujecie oraz „trudne czasy” sprawiają, że specjaliści mówią wręcz o epidemii zaburzeń psychicznych dzieci i młodzieży! *Obejrzyjcie:*

<https://www.youtube.com/watch?v=5LzOpvX1W9k>

**Tak więc poruszamy dziś niezwykle ważny temat problemów natury psychicznej.**

**Dowiecie się:**

- Czym są i jakie wyróżniamy problemy – zaburzenia psychiczne?
- Jaka jest skala zaburzeń psychicznych w krajach Unii Europejskiej?
- Czym są zaburzenia nastroju?
- Czym jest smutek a czym depresja?
- Czy niepokojące Cię objawy mogą wskazywać na depresję? (test)
- Czym jest nerwica i jakie są jej objawy?
- Jakie są przyczyny i rodzaje nerwicy?
- Czym jest fobia społeczna?
- Gdzie (oprócz służby zdrowia) można uzyskać pomoc psychologiczną?



## Czym są i jakie wyróżniamy problemy – zaburzenia psychiczne?

- **Problemy - zaburzenia psychiczne** to ogół zaburzeń czynności psychicznych i zachowania, zwykle będących źródłem cierpienia lub utrudnień w funkcjonowaniu społecznym.
- Cierpi na nie  $\frac{1}{4}$  społeczeństwa.
- Wyróżnia się wiele odmian **zaburzeń psychicznych**
- Poszczególne zaburzenia psychiczne różnią się m.in. tym, jakiego zakresu dotyczą występujące w ich przebiegu objawy (czasami dotyczą one nastroju, a czasami odżywiania), a także tym, w jakich grupach wiekowych występują.
- **Główne rodzaje:**
  - zaburzenia nastroju (afektywne)**
  - zaburzenia nerwicowe**
  - zaburzenia odżywiania**
  - zaburzenia snu**

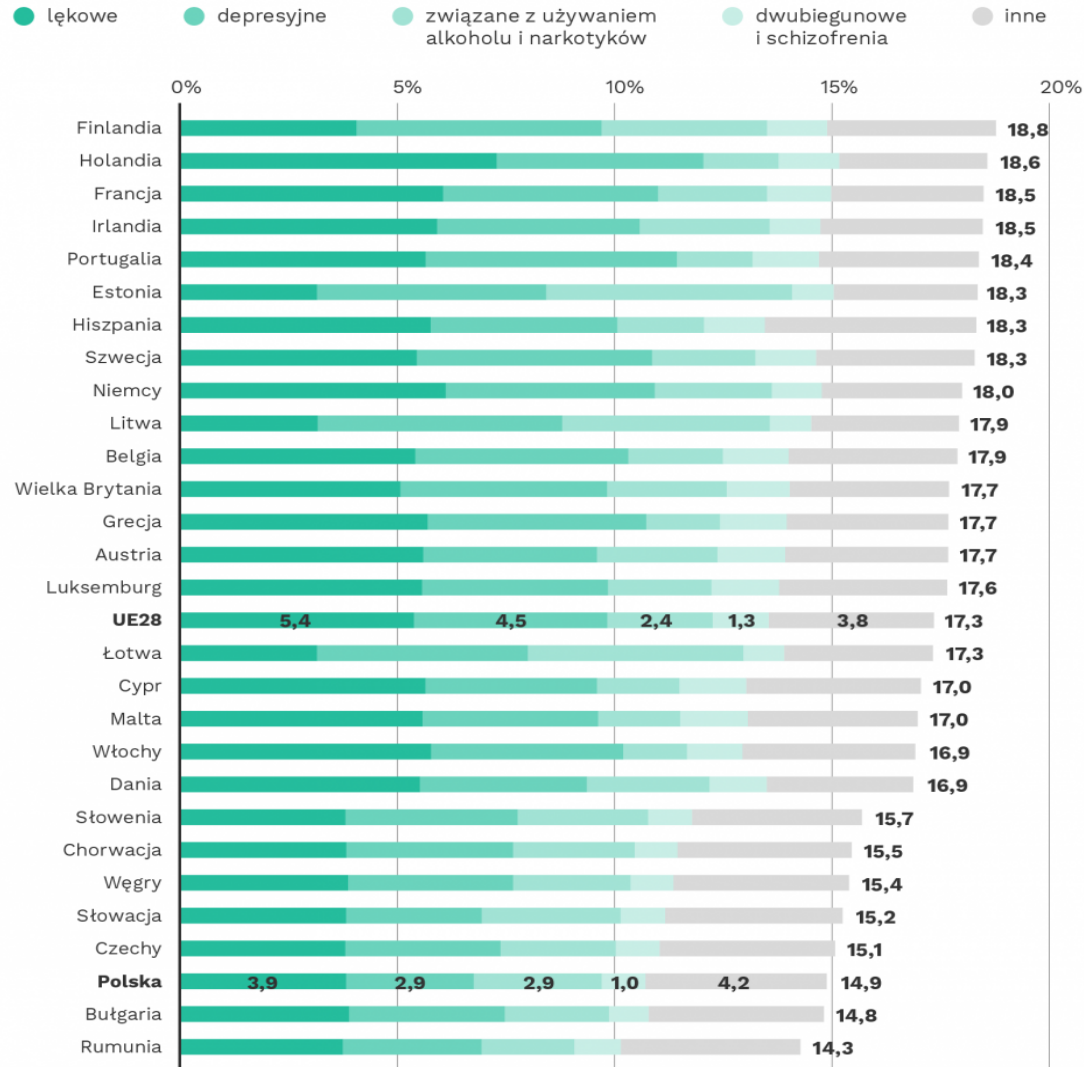


# PROBLEMY ZE ZDROWIEM PSYCHICZNYM W UE

Ponad jedna na sześć osób (17,3%) w krajach Unii Europejskiej ma problemy ze stanem zdrowia psychicznego.

## Najczęściej występujące zaburzenia psychiczne w krajach Unii Europejskiej:

Jako udział procentowy ludności w ogólnej populacji danego kraju



# zaburzenia nastroju

## smutek a depresja

Depresja to choroba, która może dotknąć osoby w każdym wieku. Smutek czy dołek psychiczny, w jaki zdarza nam się wpadać od czasu do czasu to normalne elementy codziennego życia emocjonalnego. To naturalna reakcja organizmu na niepowodzenia czy rozczarowania. Kiedy jednak uczucie pustki i rozpaczcy zawładnie Tobą, nie mija i nie pozwala Ci cieszyć życiem jak dotychczas, może się okazać, że cierpisz na depresję. W Polsce nawet 1,5 mln osób zmagają się z tym schorzeniem. Według szacunków Światowej Organizacji Zdrowia, do 2030 roku depresja będzie Najczęściej występującą chorobą na świecie.



# Nie każdy smutek to depresja!

Wiele osób stosuje termin '**depresja**' opisując uczucie smutku, ale ta choroba to coś znacznie więcej. Depresja przede wszystkim różni się od uczucia smutku tym, że zakłóca Twoje codzienne życie. Nie pozwala Ci normalnie pracować, uczyć się, jeść, spać czy po prostu dobrze bawić. Uczucia bezsilności, bezradności, beznadziejności są bardzo intensywne i rzadko ustępują chociażby w najmniejszym stopniu. Najczęściej sprowadza się to do tego, że Dotychczasowe hobby już Cię nie interesuje, unikasz spotkań ze znajomymi, towarzyszy Ci ciągłe uczucie zmęczenia. Wykonywanie codziennych obowiązków Cię przytłacza. **Aby rozpoznać depresję**, musi być spełniony przynajmniej jeden z poniższych głównych kryteriów rozpoznania: obecność obniżonego (depresyjnego) nastroju i/lub wyraźne zmniejszenie zainteresowania wszystkimi czynnościami dnia codziennego. Objawy te muszą występować prawie codziennie, przez większą część dnia ponad dwa tygodnie.

*Obejrzyjcie czego doświadczyła Amelia:*

<https://www.youtube.com/watch?v=nwAPjLAOcbQ>

## Depresja - siedem pytań

Odpowiedz na kilka pytań i dowiedz się, czy niepokojące Cię objawy mogą sugerować depresję:

1. Czy nie możesz spać lub odwrotnie, ciężko Ci wstać z łóżka, potrafisz w nim spędzić większość dnia?
2. Czy masz problemy z koncentracją? Czy dotychczas wykonywane czynności, zadania sprawiają Ci trudność?
3. Czy ciągle towarzyszy Ci uczucie bezradności i bezsilności?
4. Czy nie potrafisz w żaden sposób zapanować nad negatywnymi myślami?
5. Czy nie masz apetytu lub wręcz przeciwnie, potrafisz „przejadać” problemy?
6. Czy łatwo się irytujesz, denerwujesz nawet z błahego powodu?
7. Czy uważasz, że na nic nie masz wpływu a Twoje życie nie ma sensu?

Rodzaj oraz nasilenie objawów depresji są sprawą indywidualną. Istotne jest jednak wczesne ich wychwycenie.

Jeśli Twoje odpowiedzi na większość powyższych pytań były twierdzące, skonsultuj się z lekarzem. Możesz zgłosić się do swojego lekarza rodzinnego lub do psychiatry w Poradni Zdrowia Psychicznego (aby zapisać się na wizytę nie potrzebujesz skierowania od innego lekarza).





# Konieczność leczenia depresji



Depresja coraz częściej dotyka także dzieci i młodzieży. U nich najczęściej pierwszym objawem jest łatwe irytowanie się, wpadanie w złość, wrogość oraz odgradzanie się od rodziny i rówieśników.

Pamiętaj, że depresja zwiększa ryzyko popełnienia samobójstwa przez chorą osobę! Dla człowieka z depresją jest to jedyna ucieczka przed ciągłym uczuciem bezsilności. Dlatego tak ważne jest poszukiwanie fachowej porady. Lekarz pomoże Ci znaleźć te elementy Twojego życia, które nasilają objawy depresji i wskazać sposoby ich modyfikacji. Może również zalecić Ci zmianę stylu życia, wskazać skuteczne techniki relaksacyjne lub zastosować leczenie farmakologiczne (antydepresantami).

# zaburzenia lękowe

## nerwica

Nerwica to zaburzenie psychiczne, którego źródłem są nierozwiązane konflikty zewnętrzne.

To zaburzenie lękowe, które występuje najczęściej u osób w wieku 25-45 lat. Pewne sytuacje sprawiają u osób chorych niezrozumiały lęk .

Aby zdiagnozować nerwicę należy obserwować wszelkie objawy, zarówno psychiczne jak i fizyczne. Należy pamiętać, że zaburzenia nerwicowe są poważnym problemem, który trzeba leczyć .

**Objawy nerwicy:** ogólny lęk, zaburzenia pamięci, koszmary, niepokój, problemy ze snem, ogólne zmęczenie, nadpobudliwość, zaburzenia dysocjacyjne.

*Obejrzyjcie filmik specjalisty psychiatry:*

<https://www.youtube.com/watch?v=3subG-dTTYg>



# Nerwica - przyczyny i rodzaje

Podjeżdżewa się, że nerwica pojawia się najczęściej u osób, które mają ze sobą konflikty wewnętrzne. Kiedy jesteśmy narażeni na nerwicę? Występuje: po silnych przeżyciach, po urazach psychicznych, kiedy organizm reaguje obronnie na stres prowadząc do problemów psychicznych, kiedy dużo się stresujemy, gdy jesteśmy przemęczeni.

## Rodzaje zaburzeń lękowych:

- **Fobia:** występuje w sytuacji, gdy pewne wydarzenia/ludzie/przedmioty wywołują w nas nieuzasadniony lęk np. fobia społeczna
- **Zaburzenia obsesyjno-kompulsyjne:** u pacjenta pojawiają się natrętne myśli i zachowania. Czasem w tym przypadku mówi się o tzw. "nerwicy natręctw".
- **Hipochondria:** objawia się przesadnym dbaniem i obawianiem się o swoje zdrowie. Pacjenci często wmawiają sobie choroby, które nie stnieją. Nerwica to nie urojenia, pacjenci bardzo często mają pełną świadomość tego, że ich obawy czy lęki są zupełnie nieuzasadnione. Jako przykład możemy przytoczyć arachnofobię (lęk przed pająki), osoba z tą przypadłością wie, że pająk nie jest dla niego zagrożeniem, a i tak nie jest w stanie wyzbyć się strachu i lęku.

# fobia społeczna

<https://www.youtube.com/watch?v=DyS88z0JdGk>

Fobia społeczna (**nerwica społeczna**, socjofobia) należy do zaburzeń nerwicowych.

odczuwanie silnego lęku w sytuacjach,

gdy chory znajduje się wśród ludzi. Uważa się, że może ona dotyczyć nawet do 10 proc. społeczeństwa, przy czym częściej występuje u kobiet. Do rozwinięcia charakterystycznych dla tego zaburzenia objawów dochodzi najczęściej pomiędzy 20. a 30. rokiem życia. Fobia społeczna w swojej skrajnej postaci powoduje całkowite unikanie ludzi i niezwykle destrukcyjnie wpływa na stan psychiczny chorego. Wyróżnia się poniższe **rodzaje fobii społecznych**:

Fobia nieuogólniona – lęk dotyczy określonych sytuacji, świetnym przykładem są tu wystąpienia publiczne – różnica pomiędzy fizjologicznym strachem a patologicznym lękiem polega na tym, jak dana osoba sobie z nim radzi).

Fobia uogólniona – lęk pojawia się w związku z samym przebywaniem wśród ludzi (z wyjątkiem niewielkiej grupy zaufanych osób),

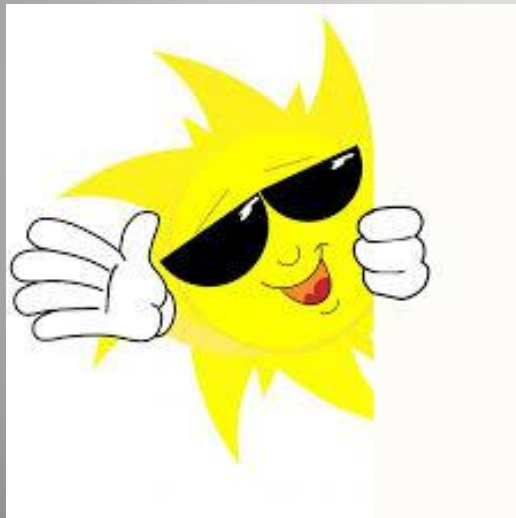


Jeśli nie trapią Was problemy wymagające pomocy specjalistów tylko codzienne stresy i zmartwienia posłuchajcie i popatrzcie

Jak przestać się martwić i zacząć żyć?

Oto kilka rad na poprawę humoru!

<https://www.youtube.com/watch?v=fcAFfmM6lo4>



I jeszcze prośba od Waszej wychowawcy, byście przesłali na jej adres krótkie odpowiedzi na pytanie: Kto (jakie instytucje) może nam pomóc w problemach natury psychicznej?

Z pozdrowieniami  
Małgorzata Krupa  
Wasz pedagog szkolny