

Szanowni Państwo,

W tym tygodniu w ramach cyklicznej akcji pod nazwą „Środa z profilaktyką” Narodowy Fundusz Zdrowia przygotował film z udziałem ekspertów oraz ulotkę zawierającą informacje nt. **depresji i zdrowia psychicznego.**

* Zgodnie z szacunkami Institute for Health Metrics and Evaluation zaburzenia depresyjne były drugimi po zaburzeniach lękowych najczęściej występującymi zaburzeniami psychicznymi.
* 22 mln Europejczyków choruje na zaburzenia depresyjne (4,5% to kobiety a 2,8% mężczyźni).
* 1 mln Polaków choruje na zaburzenia depresyjne (2,6% kobiety i 2% mężczyźni).

**Czym jest zdrowie psychiczne?**

Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia ( zdrowie psychiczne oznacza nie tylko brak zaburzeń czy choroby, ale także potencjał psychiczny, umożliwiający jednostce zaspokojenie swoich potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, zwiększający zdolność rozwoju, uczenia się, radzenia sobie ze zmianami i pokonywania trudności, a także sprzyjający nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi w życiu społecznym.

Najważniejsze komponenty zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży to:

* zdolność do doświadczania i wyrażania emocji, takich jak radość, smutek, gniew, przywiązanie, we właściwy i konstruktywny sposób.
* pozytywna samoocena, szacunek dla innych, głębokie poczucie bezpieczeństwa, zaufanie do siebie i świata.
* zdolność do funkcjonowania w rodzinie, grupie rówieśniczej, szkole i społeczności.
* zdolność do inicjowania i podtrzymywania głębszych relacji (miłość) oraz uczenia się funkcjonowania w świecie w sposób produktywny.

**Niepokojące objawy**

Depresja nie pozwala normalnie pracować, uczyć się, jeść, spać Pojawia się uczucie bezsilności, bezradności, unikamy spotkań ze znajomymi, towarzyszy nam ciągłe uczucie zmęczenia

Najczęstsze objawy depresji to:

* przewlekły stan obniżenia nastroju;
* dominującym odczuciem jest smutek i przygnębienie;
* zaburzenia apetytu nadmierne zajadanie się lub brak apetytu;
* brak odczuwania przyjemności;
* problemy ze snem;
* poczucie bezsilności, bezsensu życia;
* wahania nastrojów.

Depresja dotyka także dzieci, najczęściej na tę chorobę cierpi młodzież w okresie dojrzewania.

**Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży**

Zdrowie psychiczne dzieci opiera się na trzech filarach rodzinie, edukacji i relacjach z rówieśnikami

Czynniki chroniące przed rozwojem problemów w obszarze zdrowia psychicznego i zaburzeń u dzieci, związane ze szkołą:

* poczucie przynależności (więź ze szkołą);
* pozytywny klimat szkoły;
* prospołecznie nastawiona grupa rówieśników;
* wymaganie od uczniów odpowiedzialności i udzielania sobie wzajemnej pomocy;
* okazje do przeżycia sukcesu i rozpoznawania własnych osiągnięć;
* zapobieganie przez placówki szkolne przemocy.

Pandemia wpłynęła negatywnie na wszystkie trzy obszary i spowodowała nasilenie lęków oraz przebodźcowanie dzieci powodujące problemy z koncentracją i pamięcią.

**Profilaktyka**

Aby zadbać o zdrowie psychiczne i zapobiegać depresji powinniśmy prowadzić zdrowy styl życia a w szczególności:

* dbać o wypoczynek, wysypiać się regularnie (starajmy się chodzić spać o regularnej porze i zapewnijmy sobie osiem godzin snu);
* prowadzić aktywny tryb życia ruch i wysiłek fizyczny to najlepszy środek antydepresyjny, stymuluje wytwarzanie w mózgu endorfin, hormonu dobrego samopoczucia, którego poziom spada w stanie depresyjnym;
* zdrowo się odżywiać niektóre pokarmy mają w sobie naturalne składniki zapobiegające obniżonemu nastrojowi i pomagające przywrócić dobre samopoczucie;
* podtrzymywać swoje kontakty z przyjaciółmi i znajomymi.

**Jak rodzice i opiekunowie mogą uchronić dzieci przed zaburzeniami**

**psychicznymi i depresją**

* starajmy się słuchać dziecka i szanować jego zdanie, rozmawiajmy z dziećmi o problemach, o tym, co dzieje się w szkole oraz poza nią;
* obserwujmy i zwracajmy uwagę na wszelkie zmiany w aktywności dziecka;
* spędzajmy jak najwięcej czasu razem, pomagajmy organizować czas wolny, ograniczmy czas dziecka przed ekranem komputera;
* pilnujmy prawidłowej higieny dnia spania, aktywności fizycznej.

Pełny materiał filmowy wraz z ulotką znajduje się na stronie: https://www.facebook.com/ProfilaktykaWielkopolska

**Zespół Profilaktyki Zdrowotnej**

**NFZ Wielkopolski Oddział Wojewódzki**