

Optum



Podbuduj i celebrowuj zdrowie psychiczne młodzieży

12 sierpnia na całym świecie obchodzony jest Międzynarodowy Dzień Młodzieży

Celem Organizacji Narodów Zjednoczonych jest danie młodzieży głosu w zakresie kształtowania społeczności i przyszłości. Aby uczcić ten ważny dzień, zastanówmy się, jak pielęgnować i podnosić świadomość na temat zdrowia psychicznego i dobrostanu młodzieży.

Dokształć się na temat zdrowia psychicznego

Choroby psychiczne są powszechne i można je wyleczyć. Osoby cierpiące na choroby psychiczne mogą i naprawdę prowadzą aktywne i produktywne życie, pokazując, że schorzenia te mogą dotyczyć osób ze wszystkich środowisk i warstw społecznych. Ważne, abyśmy zrozumieli, że szukanie profesjonalnej pomocy nie jest powodem do wstydu.

Każdy zasługuje na wsparcie, które pozwoli mu cieszyć się pełnią życia.



1 na 7

nastolatków choruje psychicznie

50%

chorób psychicznych rozpoczyna się przed 14. rokiem życia

Co tydzień wykonaj 3 ćwiczenia samodzielnie lub z nastolatkiem pozostającym pod Twoją opieką.



Troska o samego siebie

Zapisz 3 rzeczy, za które czujesz wdzięczność.

Zrób coś, co sprawi Ci radość.

Relaksuj się przez 20 minut.

Spędź czas z przyjacielem.

Poświęć 30 minut na aktywność fizyczną.

Zrób sobie dzisiaj przerwę od mediów społecznościowych.

Zjedz zdrową przekąskę.

Zrób 3 razy po 10 głębokich oddechów.

Spędzaj czas na łonie natury.

Rozciągaj się.



Budowanie odporności

Zapisz 3 rzeczy, na które czekasz z niecierpliwością.

Powiedz sobie o 3 rzeczach, które w sobie lubisz.

Zastanów się, do kogo możesz się zwrócić po wsparcie.

Pamiętaj o chwilach, kiedy czułeś(-aś) się dobrze. Ciesz się nimi.

Pomyśl o niedawnej sytuacji, kiedy czułeś(aś) się przygnębiony(-a). Jak sobie z tym poradziłeś(-aś)?

Pomóż powstrzymać piętno

- ✓ **Bądź uprzejmy(-a).** Traktuj innych w sposób uprzejmy i ze współczuciem, tak aby stworzyć przyjazne i wspierające środowisko.
- ✓ **Bądź sprzymierzeńcem.** Zachęcaj do traktowania innych osób z szacunkiem i godnością.
- ✓ **Mów otwarcie o zdrowiu psychicznym.** Słuchaj okazując szacunek i zachęcaj do otwartej rozmowy o znaczeniu zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.
- ✓ **Staraj się o zrozumienie.** Staraj się postrzegać zdrowie psychiczne tak samo jak zdrowie fizyczne i zachęcaj do tego tych, na których masz wpływ.
- ✓ **Podziel się swoim doświadczeniem.** Jeśli sam(a) doświadczyłeś(-aś) choroby psychicznej, zastanów się, czy możesz podzielić się tym z innymi osobami, tak aby wspierać zrozumienie i zapewnić pewną perspektywę.

National Alliance on Mental Illness. Mental health by the numbers. Aktualizacja czerwiec 2022 r.

HealthDirect. Mental illness stigma – dealing with stigma and how to reduce it. Przegląd grudzień 2023 r.

United Nations. International Youth Day. Dostęp 15 maja 2023 r.

World Health Organization. 10 facts on mental health. Opublikowano 8 lipca 2022 r.

WF13575805 144096-042024