

Psichikos sveikata – neatsiejama žmogaus gyvenimo dalis

Visuomenėje vis dar aktualu, jog žodžiai su šaknimi „psich“ asocijuojasi su kažkuo negatyviu, nemalonių, nepriimtiniu ar netgi „nesveiku“, tačiau iš tiesų psichikos sveikata apima mūsų mąstymą, emocijas ir elgseną. Tai taip pat sąlygoja mūsų emocinę, psichologinę ir socialinę gerovę.

Psichikos sveikata mums padeda atpažinti savo emocijas būsenas ir tikslingai spręsti kasdieniame gyvenime iškilusias problemas, susidoroti su stresinėmis situacijomis, matyti ir priimti save bei kitus. Užmegzti ir palaikyti artimus, stabilius bei teikiančius pasitenkinimą tarpasmeninius santykius, patirti laimę ir išgyventi nusivylimą, liūdesį, skausmingus įvykius ir po jų atsigauti. Taip pat atpažinti ir panaudoti savo gebėjimus ir stipriąsias puses mokyklinėje, profesinėje bei kasdieninėje veikloje.

Tam tikrais atvejais kiekvienas galime susidurti su psichikos sveikatos sunkumais, kurie gali sutrikdyti gebėjimą panaudoti savo įgūdžius priimant ir sprendžiant kasdieniame gyvenime iškilusias problemas. Psichikos sveikatos sunkumus gali nulemti įvairios priežastys: biologiniai veiksniai, gyvenimo patirtys (pvz., egzaminai, kritiniai įvykiai, patirtas smurtas, nuolatinis stresas ir kt.), psichikos sveikatos problemos šeimos tarpe. Kokie ženklai gali įspėti apie psichikos sveikatos sunkumus?

- Nesugebėjimas arba sunkumai atlikti kasdienės veiklas – mokytis, dirbti ir kt.;
- Susidomėjimo stoka veikloms, kurios anksčiau teikė malonumą;
- Sumažėjęs susidomėjimas bendrauti su šeima, draugais;
- Sumažėjęs arba padidėjęs apetitas;
- Sutrinkusi miego kokybė, kai miegama per daug arba per mažai;
- Kiti pastebėti pasikeitimai.

Psichikos sveikata rūpintis ir ją stiprinti reikėtų nuolat, o ne tik susidūrus su psichikos sveikatos problemomis. Gali kilti klausimas – o nuo ko pradėti? Visų pirma, svarbu vadovautis sveikos gyvensenos įpročiais: stengtis sveikai ir pilnavertiškai maitintis, užsiimti fizine veikla, rūpintis savo miego kokybe ir poilsiu bei atsisakyti arba riboti žalingus įpročius tokiais, kaip rūkymas, alkoholio vartojimas. Taip pat svarbu skirti laiko savo pomėgiams ir jais užsiimti arba išbandyti naujas veiklas, kurios teiktų malonius pojūčius. Be to, svarbu nepamiršti bendravimo, pokalbis gali padėti pasijausti suprastu ir išklaudytu. Kylant abejonių, dėl pokalbio apie savo išgyvenimus su draugu ar šeimos nariu yra galimybė kreiptis į specialistus. Būtent Plungės savivaldybės visuomenės sveikatos biuras, vykdo jaunimui

palankių sveikatos priežiūros paslaugų projektą, kurio metu koordinatore ir psichologė teikia galimybę 14-29 metų jaunimui gauti konsultaciją gyvai arba nuotoliniu būdu. Dėl psichologo konsultacijų galite kreiptis žemiau nurodytais kontaktais.

Kontaktai susisiekti:

El. paštas: koordinatorius@plungesvsb.lt, psichologe@plungesvsb.lt.

Tel. nr.: +37067334028.