

Chest  
Heart &  
Stroke  
Scotland



# ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я





NIEZBĘDNY PRZEWODNIK



# Niniejszy Niezbędny przewodnik dotyczy dobrostanu psychicznego.

Wyjaśnia on:

- jak ważna jest dbałość o własne samopoczucie,
  - jak dbać o swój dobrostan psychiczny,
  - jak rozpoznać, że ktoś może potrzebować pomocy.
- 
- 







Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię pod numer 0808 801 0899.



# Czym jest dobrostan psychiczny?

Dobrostan psychiczny człowieka mówi nam, jak się ktoś czuje i jak sobie radzi z codziennym życiem.

Gdy dobrostan psychiczny jest na wysokim poziomie, wówczas:

- 
- 
-  przez większość czasu czujemy się ze sobą dobrze,
  -  mamy dobre relacje z innymi,
  -  czujemy, że damy sobie radę z życiem codziennym,
  -  potrafimy kontrolować nasze uczucia i cieszyć się życiem.



[www.chss.org.uk](http://www.chss.org.uk)



Wysoki poziom dobrostanu psychicznego ma wiele zalet. Należą do nich:



Lepsze zdrowie fizyczne



Zdrowszy tryb życia



Lepsze relacje z rodziną i przyjaciółmi



Lepszy powrót do zdrowia po chorobie lub większa zdolność radzenia sobie z chorobami

Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię pod numer 0808 801 0899.

Istnieje wiele rzeczy, które można zrobić, aby osiągnąć wyższy poziom dobrostanu psychicznego.

## Spędzanie czasu z innymi osobami

**Dobre relacje** z rodziną i przyjaciółmi są ważne dla dobrostanu psychicznego.

Należy wygospodarować trochę czasu na rozmowy z osobami, które się kocha. Mogą to być rozmowy twarzą w twarz, przez telefon czy nawet poprzez przesłanie wiadomości tekstowych.

Jeśli nie zna się wielu ludzi, można rozważyć przyłączenie się do lokalnego kółka zainteresowań. Może to być grupa czytelnicza, zajęcia z zakresu sztuki czy klub miłośników wędrówek pieszych.

W przypadku choroby przewlekłej spotkanie się z innymi osobami i dzielenie się doświadczeniami może mieć ogromny wpływ na samopoczucie.

**Aby dowiedzieć się, jakie grupy wsparcia działają w danym regionie, należy porozmawiać z pielęgniarkami z infolinii Chest Heart & Stroke Scotland Advice Line.**

[www.chss.org.uk](http://www.chss.org.uk)

## Wychodzenie z domu



Pozytywny wpływ na dobrostan psychiczny ma wychodzenie z domu, chodzenie na spacerów czy spotykanie się z przyjaciółmi na kawę. Należy zastanowić się, co sprawia nam przyjemność i w każdym tygodniu zaplanować sobie, że zrobimy kilka z tych rzeczy.



Ćwiczenia fizyczne to także świetny sposób na poprawę swojego nastroju. Należy starać się wykonywać jak najwięcej aktywności fizycznych. To nie tylko poprawia samopoczucie, ale także dobrze wpływa na zdrowie fizyczne.



Należy wybierać aktywności, które się lubi, takie jak chodzenie pieszo, praca w ogrodzie, pływanie, taniec czy joga.

Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię pod numer 0808 801 0899.

## Wysypianie się

Wysypianie się może poprawić nastrój i koncentrację oraz pomóc w pozbyciu się stresu.

Wskazówki dotyczące wysypiania się:



Przed pójściem spać dobrze jest się zrelaksować, biorąc kąpiel, czytając książkę lub słuchając radia.



Przez godzinę przed pójściem spać nie należy korzystać z żadnych urządzeń z ekranem, takich jak telewizor, telefon czy komputer.



Należy codziennie chodzić spać o tej samej porze.



W sypialni powinno być cicho, ciemno i ani za ciepło, ani za zimno.

## Unikanie alkoholu

Aby się zrelaksować i poprawić sobie nastrój, niektórzy piją alkohol. Jednakże z powodu sposobu, w jaki alkohol wpływa na mózg, może on działać depresyjnie. Oznacza to, że może wzmacniać niepokój, złość, smutek lub zły nastrój. Im więcej się go wypije, tym większe ryzyko pojawienia się tych negatywnych emocji.

W razie odczuwania przygnębienia lub stresu należy starać się unikać picia alkoholu.

Dla osób, które uważają, że piją za dużo i potrzebują wsparcia, dostępna jest pomoc. Można porozmawiać ze swoim lekarzem, wejść na stronę **[www.drinkaware.co.uk](http://www.drinkaware.co.uk)** lub zadzwonić pod numer **0300 123 1110**, aby uzyskać darmowe, poufne porady.



Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię pod numer 0808 801 0899.



## Zachowywanie uważności (ang. mindfulness)

Bycie świadomym tego, co dzieje się „tu i teraz”, jest czasami nazywane **uważnością**.



Uważność to skupianie się na **chwili obecnej** zamiast myślenia o przeszłości czy przyszłości.



To świadomość własnych **myśli i emocji**, własnego ciała i tego, co dzieje się wokół nas.

Każdy może praktykować uważność i im częściej to robimy, tym lepsi się w tym stajemy.

Istnieje wiele książek i witryn internetowych poświęconych uważności. Można je znaleźć online lub w lokalnej bibliotece. Aplikacje na smartfony, takie jak Headspace, to także świetny sposób na to, aby się tym tematem zainteresować.

## Wolontariat i pomoc innym

Wolontariat może mieć pozytywny wpływ na dobrostan psychiczny – dzięki wiedzy, że pomaga się innym i robi się dla innych coś dobrego. Wolontariat może też wzmocnić wiarę w siebie i rozszerzyć kontakty z innymi osobami.



Wolontariatem można zajmować się na wiele sposobów, nawet jeśli nie ma się za dużo wolnego czasu.

Zrobienie czegoś dla innych – nawet czegoś tak drobnego, jak powiedzenie komuś komplementu czy podziękowanie komuś – także może poprawić nasze samopoczucie.


Robienie małych rzeczy każdego dnia naprawdę może przynieść dobre rezultaty na dłuższą metę i mieć duży wpływ na dobrostan psychiczny.




Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię pod numer 0808 801 0899.



# Co robić w przypadku niskiego poziomu dobrostanu psychicznego?



Normalne jest, że czasami ludzie odczuwają stres, przygnębienie czy smutek. Jeśli jednak uczucia te towarzyszą nam często, może to wpływać na nasz codzienny nastrój. Może to także wpływać na nasze nastawienie do tego, jak jesteśmy w stanie ogólnie radzić sobie z życiem.



Na dobrostan psychiczny może wpływać wiele rzeczy. Na przykład choroba lub zmartwienie związane ze stanem swojego zdrowia, problemy w związku, kłopoty w pracy czy poczucie samotności. Innym razem można nie znać przyczyny swojego złego samopoczucia psychicznego.

## Objawy, których należy być świadomym:

- poczucie niezadowolenia i przygnębiaenia przez większość czasu,
- brak zadowolenia z życia,
- utrata zainteresowania innymi ludźmi lub codziennymi czynnościami,
- poczucie beznadziejności lub zagubienia,
- częste odczuwanie zmęczenia lub braku energii,
- trudności z koncentrowaniem się na codziennych czynnościach,
- problemy ze snem,
- poczucie winy lub nieprzydatności,
- poczucie niskiej wiary w siebie lub niskiej wartości (ogólnie: poczucie niezadowolenia z siebie).



Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię pod numer 0808 801 0899.



# Korzystanie z pomocy

Może być ciężko zwrócić się do kogoś o pomoc, ale dobra wiadomość jest taka, że wsparcie dostępne jest w wielu miejscach.

## Mówienie innym o swoich uczuciach

Powiedzenie komuś o tym, jak się czujemy, jest ważnym krokiem, aby poczuć się o wiele lepiej.

Można porozmawiać z przyjacielem czy przyjaciółką albo członkiem rodziny. Lekarz to także ważna osoba, z którą można porozmawiać. Może on zalecić jakieś sposoby leczenia. Mogą to być zmiany trybu życia, leki lub terapie rozmową.

Istnieją także organizacje zatrudniające osoby, z którymi można porozmawiać za darmo o swoich uczuciach. Na przykład można skontaktować się z **Samaritans** ([www.samaritans.org](http://www.samaritans.org), tel. 116 123) lub z **Breathing Space** ([breathingspace.scot](http://breathingspace.scot), tel. 0800 838 587).



[www.chss.org.uk](http://www.chss.org.uk)

## Leki

Jeśli dana osoba odczuwa przygnębienie już od jakiegoś czasu, być może cierpi na depresję. W przypadku niektórych osób leki mogą złagodzić objawy i pomóc im lepiej radzić sobie z życiem, gdy czują się przygnębione.

Pomocne mogą być przepisane przez lekarza antydepresanty. Lekarz omówi dostępne opcje, aby znaleźć rozwiązanie, które najlepiej odpowiada danej osobie.



Zadzwoń na naszą BEZPŁATNĄ infolinię pod numer 0808 801 0899.

## Terapie rozmową

Czasami pomocna może być rozmowa z osobą specjalnie przeszkoloną do pomagania innym w zakresie tego, co myślą, jak się czują i zachowują.

Można otrzymać skierowanie do specjalisty z NHS. Można także znaleźć prywatnego terapeutę, chociaż to rozwiązanie może być drogie.

W niektórych miejscach dostępni są specjaliści oferujący terapie rozmową, np. psycholodzy czy terapeuci prowadzący terapię poznawczo-behawioralną. Można zapytać o nich swojego lekarza lub pielęgniarkę; osoby te mogą także udzielić informacji o innych rozwiązaniach pomagających rozwinąć w sobie umiejętności radzenia sobie z życiem codziennym.



Nasze publikacje dostępne są w Szkocji bezpłatnie dla każdego, kto ich potrzebuje. Wejdź na stronę [www.chss.org.uk/resources-hub](http://www.chss.org.uk/resources-hub), aby zobaczyć wszystkie nasze zasoby, w tym inne niezbędne przewodniki z tej serii.

Aby uzyskać bezpłatne, poufne porady i wsparcie, zadzwoń do naszych **pielęgniarek pracujących na infolinii** pod numer 0808 801 0899 (pon.–pt. 9:30–16:00), wyślij SMS o treści NURSE pod numer 66777 albo e-mail na adres: [adviceline@chss.org.uk](mailto:adviceline@chss.org.uk).

W Szkocji ponad milion osób, tj. jedna na pięć, żyje ze schorzeniem płuc lub serca albo po udarze mózgu. Działamy, aby pomagać wszystkim, którzy tego potrzebują. Aby to robić, potrzebujemy jednak Twojej pomocy. Wejdź na stronę [www.chss.org.uk/supportus](http://www.chss.org.uk/supportus), aby dowiedzieć się, jak możesz pomóc większej liczbie osób w Szkocji.

Ten dokument dostępny jest także w językach: urdu, pendzabskim, ukraińskim i polskim.



Zeskanuj  
mnie

A245

E6

Opublikowano w czerwcu 2019 r.  
Tekst zmieniono w sierpniu 2023 r.



JAK ŻYĆ, TO TYLKO PEŁNIĄ ŻYCIA

Szkocka organizacja  
charytatywna (nr SC018761)