



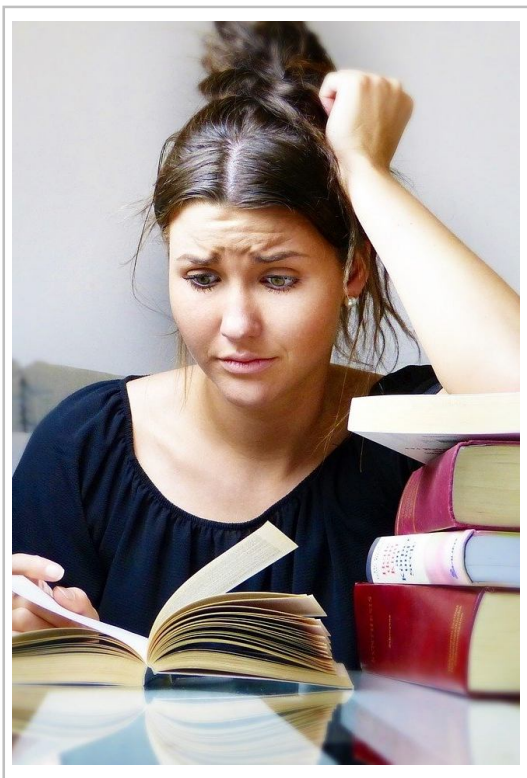
#ŻyjDobrze



ZDROWIE PSYCHICZNE



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W WARSZAWIE



SPRÓBUJ ZROZUMIEĆ STRES

Okres dojrzewania jest czasem szczególnym, pełnym emocji, nowych sytuacji, wątpliwości i kryzysów.

Naucz się rozpoznawać objawy stresu i nad nimi panować. Stresu nie da się uniknąć, ale można go opanować dzięki odpowiednim technikom, aby był jak najmniejszym obciążeniem. Pozytywny stres może stać się Twoim sojusznikiem i mobilizować Cię do podjęcia działań.

ZDROWIE PSYCHICZNE



ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE

Każdy z nas ma gorsze dni. Życie pod wpływem smutku i stresu może mieć negatywne skutki.

Aby poprawić swoje samopoczucie wypróbuj poniżej przedstawionych rad:

- wyrzucić z siebie negatywne emocje, pomóc może Ci wyłakanie się, intensywny wysiłek fizyczny lub spacer,
- porozmawiaj z kimś o swoich problemach,
- nie podejmuj pochopnych decyzji pod wpływem emocji,
- nie korzystaj z używek – mają krótkotrwałe działanie odstresowujące, ale są szkodliwe dla Twojego zdrowia.



ZDROWIE PSYCHICZNE



WYZWANIA OKRESU DORASTANIA

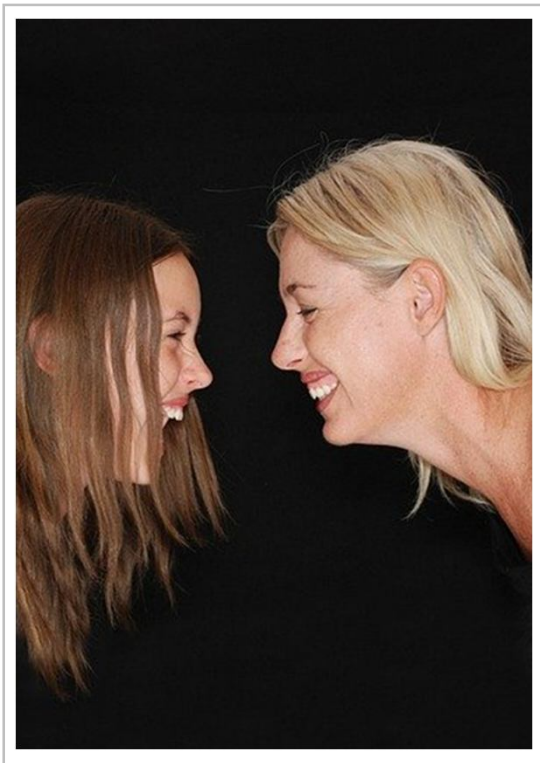
Okres dorostania to czas trudny. Czasem ciężko Ci zrozumieć samego siebie, swoje nastroje, emocje i zachowania. Bagatelizowanie problemów nie spowoduje, że znikną.

Jeżeli masz gorszy nastrój, niepokojące myśli, wycofujesz się z kontaktów towarzyskich, a odrabianie lekcji zaczyna Cię przerastać, nie bój się prosić o pomoc.



ZDROWIE PSYCHICZNE





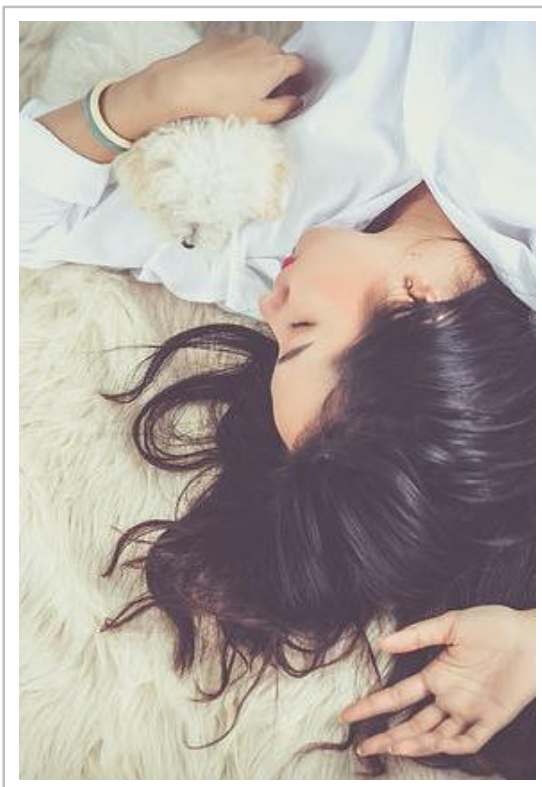
NIE WSTYDŹ SIĘ ROZMAWIAĆ O EMOCJACH

Wsparcie dorosłych jest nieocenione. Nie ma problemu, który nie jest do rozwiązania. Zawsze możesz liczyć na rodziców i zwierzyć się z problemu. Wspólnie na pewno znajdziecie jakieś wyjście. Skąd wiesz czy rodzice nie mieli podobnych problemów w okresie dorastania?

Jeśli będziesz czuł taką potrzebę, zawsze możesz porozmawiać z innym zaufanym dorosłym – ciocią, dziadkiem, wychowawcą, pedagogiem.

ZDROWIE PSYCHICZNE





ZADBAJ O ZDROWY SEN

W okresie dorastania sen jest zbawienny dla Twojego organizmu. Stałe pory zasypiania i wstawania pozwolą na lepszą regenerację i organizację dnia. Gdy niedosypiasz stajesz się rozdrażniony, masz problemy z koncentracją, jesteś ciągle zmęczony.

ZDROWIE PSYCHICZNE





ZADBAJ O ZDROWY SEN

Wieczorem nie spożywaj dużych i ciężkostrawnych posiłków, a także przekąsek zawierających cukier lub kofeinę (cola, słodycze). Światło emitowane z urządzeń cyfrowych utrudnia zasypianie, zatem na godzinę przed snem nie korzystaj z telefonu, komputera czy telewizora. Książka i spokojna muzyka pozwolą Ci się odprężyć i szybciej zasnąć.

ZDROWIE PSYCHICZNE





CHROŃ SIĘ W SIECI!

Naucz się dbać o siebie podczas korzystania z mediów społecznościowych. Nie udostępniaj obcym osobom osobistych informacji (nazwisko, numer telefonu), uważaj na anonimowych użytkowników.

Nie pozwól innym, aby zmuszali Cię do wykonywania zadań, które sprawiają, że nie czujesz się komfortowo. Podziel się swoimi niepokojami z osobą dorosłą, której ufasz.

ZDROWIE PSYCHICZNE



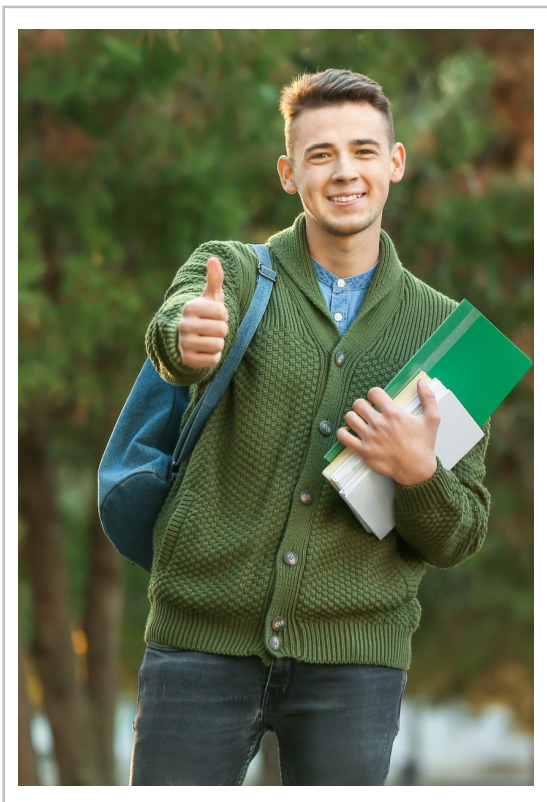
UWAGA-HEJT!



Hejt to mowa nienawiści. Nie zawsze musi zawierać wulgarne słowa. Z pozoru grzecznie napisane komentarze mogą sprawiać przykrość. Dbaj o to, aby swoimi wypowiedziami w internecie nie zranić innych osób. Ofiarą hejtu możesz stać się też Ty. Pamiętaj, że niemiły komentarz może być przejawem zazdrości. Pomyśl o wszystkich miłych słowach kierowanych do Ciebie, z pewnością jest ich więcej, niż tych negatywnych. Jeśli jesteś ofiarą uporczywego poniżania, porozmawiaj z bliską osobą i poproś o pomoc.

ZDROWIE PSYCHICZNE





BUDUJ UMIEJĘTNOŚĆ SAMOAKCEPTACJI

Umacniaj wiarę we własne możliwości. Poznawanie siebie i akceptacja swojej osoby da Ci siłę do asertywnych zachowań w Twoim środowisku rówieśniczym i zapewni bezpieczne funkcjonowanie w obliczu wyzwań związanych z wiekiem dorastania.

Pielęgnuj swoje pasje i zainteresowania. Świadomość, że jesteś w czymś dobry wzmocni Twoje poczucie własnej wartości.

ZDROWIE PSYCHICZNE

