



NAJWAŻNIEJSZE FAKTY DLA RODZICÓW

Nauka o zdrowiu psychicznym

Zdrowie psychiczne definiowane jest jako stan dobrego samopoczucia, w którym każda osoba zdaje sobie sprawę ze swojego potencjału, potrafi radzić sobie ze stresem w codziennym życiu, może wydajnie i owocnie pracować oraz jest w stanie wnieść wkład w życie swojej społeczności. (Światowa Organizacja Zdrowia, 2014).



ROZUMIENIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Zdrowie psychiczne jest częścią szeroko rozumianego dobrego samopoczucia i związane jest ono ze zdolnością czerpania przyjemności z życia, utrzymywania satysfakcjonujących związków międzyludzkich oraz radzenia sobie z przeciwnościami i stresem. Daje ono nam poczucie duchowego, społecznego i emocjonalnego komfortu.

Mogą się jednak zdarzyć sytuacje, w których doświadczenie problemów ze zdrowiem psychicznym rzutując na nasz sposób myślenia, nastroj oraz zachowanie ogranicza naszą zdolność do prawidłowego funkcjonowania w codziennym życiu.

Niektóre problemy ze zdrowiem psychicznym są łagodne i przejściowe. Inne mogą być bardziej poważne, trwać dłużej i wymagać specjalistycznej i intensywnej terapii. Problemy ze zdrowiem psychicznym mogą dotknąć każdego, niezależnie od wieku, wykształcenia czy pozycji społecznej. Pierwsze objawy zwykle pojawiają się w dzieciństwie lub okresie dojrzewania.

CZEGO UCZNIOWIE DOWIADUJĄ SIĘ W SZKOLE O ZDROWIU PSYCHICZNYM?

We wszystkich obszarach programu nauczania, uczniowie poznają umiejętności przydatne w codziennym życiu, które stanowią solidny fundament dla ich przyszłego psychicznego i fizycznego komfortu. Są to umiejętności dające pozytywne odczucie własnego ja, które pomagają im w tworzeniu i utrzymywaniu zdrowych relacji międzyludzkich, krytycznym i kreatywnym myśleniu, rozwiązywaniu problemów oraz podejmowaniu mądrych decyzji. Nauka i rozmowa o zdrowiu psychicznym mogą zwiększyć zrozumienie kwestii związanych ze zdrowiem psychicznym oraz ograniczyć stygmatyzację towarzyszącą takim problemom. Najważniejsze elementy programu nauczania z jakimi zapoznają się uczniowie to:

- rozumienie związków łączących umysł i ciało oraz roli aktywności fizycznej we wspieraniu zdrowia psychicznego i szeroko rozumianego dobrego samopoczucia;
- rozumienie czynników przyczyniających się do emocjonalnego komfortu, rozpoznawanie źródeł stresu oraz rozwijanie umiejętności adaptacyjnych, zarządzania oraz radzenia sobie z przeciwnościami i stresem;
- rozwijanie samoświadomości i zdolności do rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych emocjonalnych trudności oraz rozumienie sposobów reakcji na nie i szukania pomocy;
- rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i społecznych oraz zdolności do identyfikacji i budowania zdrowych związków międzyludzkich;
- rozumienie potencjalnych związków pomiędzy nadużywaniem środków odurzających, uzależnieniami a zdrowiem psychicznym oraz wiedza o tym, jak uzyskać pomoc;
- rozumienie przyczyn i natury chorób psychicznych oraz sposobów ograniczenia stygmatyzacji i stereotypów im towarzyszących.

Szkoły mają do odegrania ważną rolę w budowaniu umiejętności, wiedzy i nawyków, które wspierają psychiczny komfort i mogą zmniejszyć ryzyko wystąpienia problemów społecznych i emocjonalnych. Nauka o zdrowiu psychicznym może pomóc uczniom zarówno w rozwoju szkolnym jak i społecznym, a także zapewnić wsparcie uczniom, którzy borykają się z trudnościami natury społecznej lub emocjonalnej.

Jeśli pojawią się obawy dotyczące zdrowia psychicznego dziecka, należy przedyskutować je z pracownikiem służby zdrowia.

CZEGO UCZĄ SIĘ MŁODSI UCZNIOWIE?

Uczniowie w klasach 1–3 uczą się opisywać swoje emocje, doceniać korzyści płynące ze zdrowego i aktywnego stylu życia dla ich psychicznego komfortu oraz rozumieć wagę pozytywnych relacji z innymi dziećmi i dorosłymi. Nauczanie w tych obszarach pomaga uczniom rozwijać samoświadomość, a także zawiera strategie szukania pomocy.

W klasach 4–8 uczniowie zapoznają się ze strategiami utrzymywania psychicznego komfortu, radzenia sobie ze stresem oraz proszenia o pomoc w sytuacjach, gdy odczuwają niepokój lub smutek. Tematy, które wymagają większej wrażliwości i dojrzałości, na przykład kontrolowanie gniewu, zapobieganie znęcaniu się oraz odpowiedzialność przy korzystaniu z mediów społecznościowych, również wprowadzane są stopniowo w tym czasie. Ponadto uczniowie zapoznają się z podstawowymi informacjami na temat niektórych spośród powszechnych problemów związanych ze zdrowiem psychicznym oraz używaniem środków odurzających, sposobów ograniczenia stygmatyzacji towarzyszącej chorobom psychicznym oraz wspierania przyjaciół borykających się z problemami ze zdrowiem psychicznym. Jedną z najważniejszych rzeczy jakich uczą się na tym etapie uczniowie jest to, że szukanie pomocy to nie słabość, a umiejętność, oraz że powinni oni porozmawiać z opiekunem, jeśli potrzebują pomocy w zakresie swoich myśli i odczuć.

CZEGO UCZĄ SIĘ STARSZY UCZNIOWIE?

Uczniowie szkół ponadpodstawowych dowiadują się więcej o objawach przedmiotowych i podmiotowych problemów ze zdrowiem psychicznym, jak również o sposobach weryfikacji dokładności informacji na temat zdrowia dostępnych w Internecie oraz znajdowaniu źródeł wsparcia. Omawiają również złożone zagadnienia jak: używanie środków odurzających oraz inne szkodliwe zachowania, cyberprzemoc, reakcje w sytuacjach stresowych i pod presją otoczenia oraz zapobieganie samobójstwom. Nauczycielom zaleca się wprowadzanie tych tematów ostrożnie i z wyczuciem, a wybieranie materiałów źródłowych powinno się odbywać przy współpracy członków zarządu szkoły specjalizujących się w zakresie zdrowia psychicznego.

WIĘCEJ INFORMACJI

ABCs of Mental Health (ABC zdrowia psychicznego)

<http://www.hincksdellcrest.org/ABC/Parent-Resource/Welcome>

Źródło specjalistycznej wiedzy na temat rozwoju dzieci, objawów przedmiotowych i podmiotowych trudności oraz strategii wsparcia pomocnych w domu i w szkole.

Parents for Children's Mental Health (Rodzice na rzecz zdrowia psychicznego dzieci)

<http://www.pcmh.ca/>

PCMH to sieć rzecznicza i wsparcia koncentrująca się na zdrowiu psychicznym dzieci i młodzieży. Rodzice, których dzieci zmagają się z problemem zdrowia psychicznego, mogą docenić przemyślenia i wskazówki dotyczące materiałów źródłowych od rodziców, którzy już przez to przeszli.

Children's Mental Health Ontario (Zdrowie psychiczne dzieci w Ontario)

<http://www.kidsmentalhealth.ca/parents/introduction.php>

Arkusze informacyjne oraz odnośniki do materiałów źródłowych dotyczących zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, a także informacje o tym, jak uzyskać pomoc ze strony systemu zdrowia psychicznego w Ontario.

ROZMOWA Z DZIEĆMI NA TEMAT ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Rutynowe interakcje z dziećmi zapewniają im dostateczną ilość wsparcia psychologicznego, jednakże może się zdarzyć, że zaistnieje potrzeba bezpośredniej rozmowy o kwestiach związanych ze zdrowiem psychicznym. Może do tego dojść, gdy dziecko lub osoba mu bliska, wykazuje objawy problemów ze zdrowiem psychicznym.

Rozpoczęcie takiej rozmowy nie zawsze jest łatwe, warto więc skorzystać z poniższych wskazówek:

- Pomóc dzieciom opisać odczuwane emocje (np. „Wydajesz się być smutny/-a. Pożegnania mogą być trudne. Mnie też jest smutno”).
- Poszukać okazji do nieformalnej rozmowy w spokojnym otoczeniu.
- Pozwolić dyskusji rozwijać się stopniowo w czasie zamiast próbować poruszać zbyt wiele tematów podczas jednej rozmowy. Dzieci potrzebują czasu, by zacząć swobodnie rozmawiać o swoich zmartwieniach.
- Jeśli dzieci czują się niezręcznie otwarcie mówią o swoich uczuciach i doświadczeniach, należy podejść do zagadnień w sposób pośredni. Przywołać wyimaginowane sytuacje oraz postaci z książek lub programów telewizyjnych.
- Zasygnalizować, że mogą liczyć na rozmowę i wsparcie, a także, że ich zdrowie psychiczne, tak jak fizyczne, może zmienić się wraz z upływem czasu.

Jeśli wydaje się, że dziecko zmagają się z zaburzeniem zdrowia psychicznego, może zostać skierowane do specjalisty w zakresie zdrowia psychicznego, w celu dalszej oceny i leczenia. Należy skonsultować się nauczycielem dziecka i zapytać, czy zauważono zmiany zachowań oraz przedyskutować sposoby, w jakie szkoła może zapewnić wsparcie. Należy skonsultować się z lekarzem rodzinnym w sprawie możliwych medycznych przyczyn zmian w zachowaniu i emocjach.