

PODSTAWOWE POJĘCIA Z ZAKRESU HIGIENY PSYCHICZNEJ

Higiena psychiczna -

to całokształt zabiegów i starań zmierzających do utrzymania zdrowia psychicznego, a także dyscyplina naukowa, której przedmiotem jest badanie i ustalanie czynników sprzyjających zachowaniu zdrowia psychicznego. Celem jej jest ochrona i stworzenie warunków korzystnych dla zdrowia psychicznego jednostki lub pewnej grupy, np. młodzieży szkolnej.

Zdrowie psychiczne -

rozumiane jest jako optymalna zdolność jednostki do normalnego i wszechstronnego rozwoju i funkcjonowania umysłowego.

STRES I JEGO OBLICZA

- *Potocznie stresem określa się stany emocjonalne spowodowane różnymi czynnikami środowiska życia i pracy zawodowej, które mogą mieć niepożądane konsekwencje zdrowotne lub powodują ogólną, nieokreśloną uciążliwość życia.*
- *Przywykło się sądzić, że stres jest czymś złym, zapominając o tym, że określony poziom tego zjawiska jest niezbędny i chroni przed uczuciem znużenia i znudzenia.*
- *Bez stresu nie da się żyć - cała sztuka polega na tym, by utrzymać właściwy jego poziom.*
- *Gdy stresu jest za dużo - trzeba umieć go rozładować.*

PRZYCZYNY STRESU

Uczni amerykańscy ułożyli listę najbardziej stresujących sytuacji życiowych w skali punktów stresowych od 100 do 1.

Wydarzenia smutne

<i>śmierć bliskiej osoby</i>	<i>- 100</i>
<i>rozwód lub separacja</i>	<i>- 65</i>
<i>choroba, wypadek</i>	<i>- 63</i>
<i>utrata pracy</i>	<i>- 50</i>
<i>problemy finansowe</i>	<i>- 40</i>

Wydarzenia radosne

<i>zawarcie związku małżeńskiego</i>	<i>- 50</i>
<i>ciąża, narodziny dziecka</i>	<i>- 40</i>
<i>awans</i>	<i>- 36</i>
<i>święta i inne uroczystości</i>	<i>- 12</i>
<i>wyjazd na urlop</i>	<i>- 8</i>

SKUTKI NADMIERNEGO STRESU

to zakłócenia funkcji umysłowych:

- *osłabiona koncentracja,*
- *kłopoty z pamięcią,*
- *obniżony refleks,*
- *osłabienie krytycyzmu,*
- *problemy z podejmowaniem decyzji.*



SPOSOBY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM

- ***Aktywne działanie***
- ***Gotowość akceptowania zaistniałej sytuacji i szukania w niej dobrych stron („nie ma tego złego, co by na dobre nie wyszło”)***
- ***Szukanie wsparcia społecznego***

Radzimy sobie z problemami, stosując różnorakie sposoby, a te, których używamy najczęściej, składają się na nasz indywidualny styl radzenia sobie ze stresem.

WARUNKI ZACHOWANIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO MŁODZIEŻY

Czynniki sprzyjające zachowaniu zdrowia psychicznego uczniów to:

- *zachowanie właściwych proporcji między nauką, pracą, zabawą, snem i wypoczynkiem,*
- *przestrzeganie zasad higieny pracy umysłowej,*
- *znajomość zasad postępowania w stosunkach między ludźmi i umiejętność ich stosowania,*
- *właściwa atmosfera w szkole i w domu.*

*Przeciętne
zapotrzebowanie
na sen w wieku
szkolnym*

Wiek	Godziny snu
7 - 12 lat	10 - 12
12 - 16 lat	9
16 - 18 lat	8

PRZYCZYNY NIEPOWODZEŃ SZKOLNYCH

- *Niepowodzenia szkolne, które mogą przybierać różne formy, wpływają niekorzystnie na ogólny rozwój dziecka, na jego psychikę, motywację, obraz samego siebie.*
- *Przyczyny niepowodzeń szkolnych można rozpatrywać w trzech kategoriach jako:*
 - *przyczyny społeczno-ekonomiczne,*
 - *przyczyny biopsychiczne,*
 - *przyczyny pedagogiczne.*

