

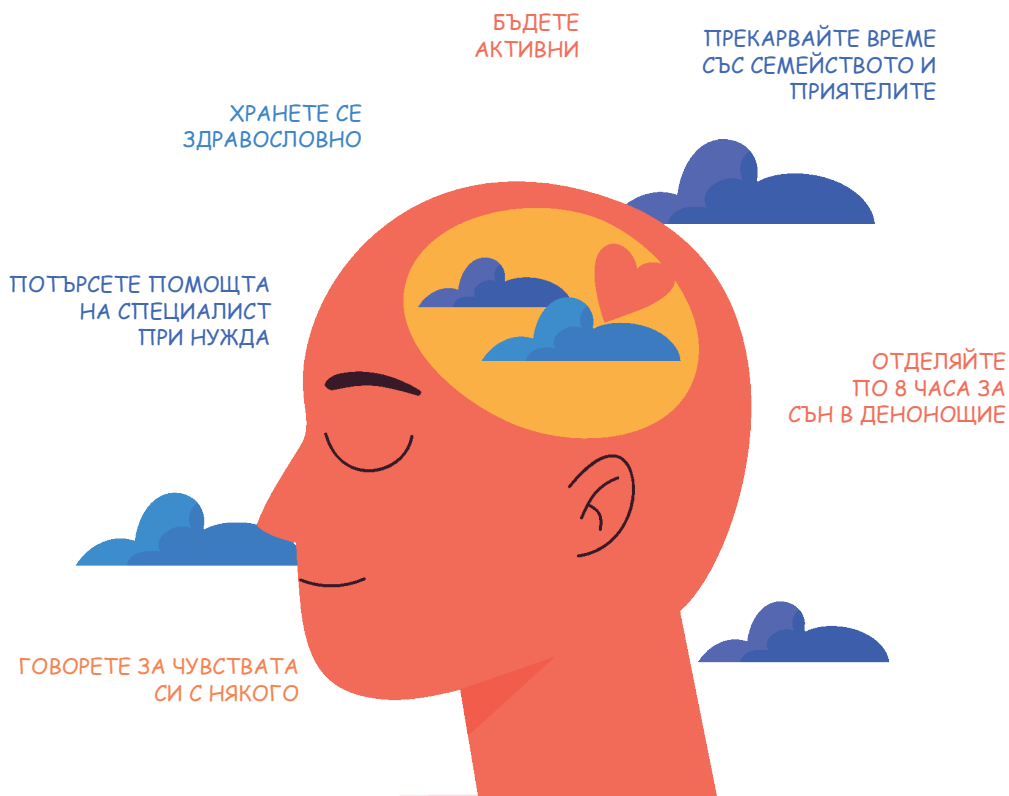


ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ Е ВЪЗМОЖНОСТ

116 111



Що е то психично здраве?



Що е то психично здраве?

Ако провериш в интернет, ще намериш определения на психичното здраве, които казват, че то не е просто отсъствие на някаква болест, а е „свкупност от общото ни благополучие, вътрешно равновесие и хармония, които ни правят максимално удовлетворени от това, което сме и от това, което вършим“¹.



¹ Диляна Калинова, Душевното здраве като част от здравословния начин на живот, <https://healthy-lifestylefit.com/blog/vruzkata-mezhdu-dushevnoto-zdrave-i-nachina-ni-na-zhivot.html/>

Какво означава да си психично здрав?

Това означава например, когато се събудиш сутрин да си в добро настроение. Да имаш желание да си вземеш душ, да закусиш, да хвърлиш един поглед в огледалото, да облечеш дрехи, които обичаш.

Означава също да имаш желание да излезеш, да се срещнеш с приятелите си, да отидеш на училище, изобщо да свършиш нещо.

Означава също, ако ти се случи нещо неприятно, то да не залепва в главата ти и да вгорчава целия ти ден или цялата ти седмица. Означава, когато ти се случи нещо неприятно, да успееш да намериш думи, за да го споделиш с близък човек, да ти олекне и да продължиш нататък.

Психично здраве означава да се чувстваш добре в тялото си и то да ти служи – да се храниш, да спиш, да ходиш, да тичаш, да се катериш, да усещаш вятъра, слънцето, водата. Може и да не харесваш някои части на тялото си, но това не пречи то да ти служи добре.

Психичното здраве означава да забелязваш и да се радваш на природата – морето, планината, гората, птиците, животните, небесните тела.... списъкът е дълъг.

Психичното здраве означава да ти е приятно да общуваш и да харесваш други хора, но също да ти е приятно да оставаш и сам със себе си и да се вслушваш в мислите и сърцето си.

Психично здраве означава да виждаш и да забелязваш какво се случва около теб и извън теб.

А също означава да те вълнува изкуството и да ти доставя удоволствие: да слушаш музика, да четеш, да гледаш хубави филми, картини, театър...и тук списъкът е дълъг.

Да си психично здрав означава да очакваш с нетърпение следващия ден, да имаш желание да правиш това, което те вълнува и което ти е интересно и да го споделяш с близки хора.

Психично здраве означава и да ти се играе, да искаш да играеш и да играеш.

Психично здраве означава също да имаш желание да се движиш и движението да ти доставя удоволствие.



Възможно е да ти се случи нещо неприятно, възможно е нещо да те уплаши, нещо да те разочарова, възможно е нещо да те натъжи, и ти би могъл да споделиш за това с близък човек, понякога с професионалист /психолог, психотерапевт, психоаналитик/ и да продължиш да правиш нещата, които са ти интересни и те изпълват с чувство за смисъл.

Когато психичното здраве е нарушено, можем да говорим за психично страдание. Психичното страдание също е различно от болест. Да страдаш психически не означава непременно да си болен. По какво да го познаем?



По какво да го познаем?

Нямаме желание да излизаме навън, да се срещаме с хора, дори с приятелите си.

Изчезва радостта и удоволствието от обичайните дейности в ежедневието ни: нямаме апетит и храненето не ни носи радост, трудно заспиваме и често се будим през нощта, а когато се събудим, не можем веднага да заспим отново.

Губим желание да излизаме навън и да се виждаме с други хора. Прекарваме часове и дни затворени в стаята си, закачени за компютъра, телефона или видео игрите.

Нямаме желание да ходим на училище. Основното чувство, което ни завладява е СКУКА. Ежедневието ни е монотонно и еднообразно, изпразнено от желание, вълнение, радост.

Завладяло ни е чувство на страх или на тъга, което не ни оставя на мира..

Тягостните мисли не ни оставят на мира.

Присъствието на други хора, включително на близките ни, провокира у нас раздразнителност.

Връзката между психичното и физическото здраве

Знаеш ли, че психичното здраве е тясно свързано с физическото здраве. Често, за да предадеш емоция, чувство, което те е завладяло, ти говориш за тялото си.

Например, ако това, което друг човек ни говори ни идва в повече, казваме: **„Наду ми главата**. Един вид, ако продължат да ни говорят, главата ни може да „се пръсне“.

Ако ни измъчват мисли, свързани с определен проблем, казваме: **„Ще ми се пръсне мозъкът“**.

Когато някой близък приятел/ка ни натъжи или разочарова, казваме: **„Разби ми сърцето“**.

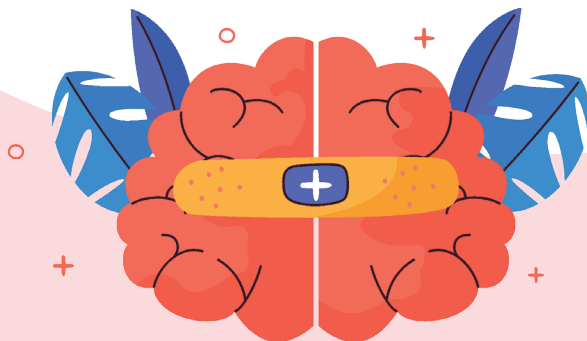
А когато някое момче/момиче ни заинтригува и ни направи силно впечатление, така че често се сещаме за него/нея, казваме: **„Той/тя ми влезе под кожата“**.

„Свива ме стомахът“ казваме най-често, когато ни предстои изпит, изява пред публика и др.

Когато сме ядосани, се чуваме да казваме: **„Не мога да се побера в кожата си“**.

Можеш да продължиш списъка с изрази, за които ти се сещаш. Условието е да изразиш чувство или емоция, което изпитваш, чрез състояние на тялото или негова част:

.....
.....



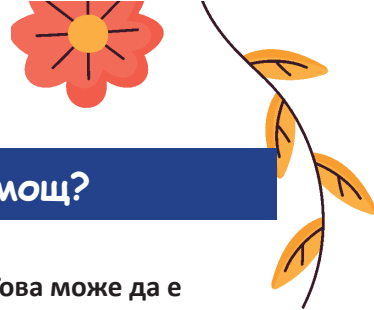
И така установяваме, че връзката между психичното и физическото здраве е изключително тясна.

Това се чува в езика. Често, за да изразим емоционалното си състояние или даден афект, включваме тялото и говорим за отделни негови части или зони. Следователно, ако нещо ни притеснява и не се чувстваме добре, можем да се обърнем към човек, който е обучен в това не само да слуша внимателно какво другият говори, но и да чува какво казва.

Ето защо, ако се обърнем към психолог, психотерапевт, психоаналитик, когато не намираме думи, за да кажем защо не се чувстваме добре или обратното, защото не ни оставят на мира думи, които ни тревожат, то всеки един от тези специалисти може да ни помогне да се чуем какво казваме и да разберем какво се случва с нас.

Решението и изборът как да действаме винаги остава наш. Но понякога имаме нужда от малко подкрепа.





Кога и къде да потърсим помощ?

Психичното здраве може да бъде нарушено. Това може да е еднократно събитие, което ни е разтърсило и ни е извадило от зоната ни на комфорт. Може да бъде повтарящо се състояние на неразположение, тревога, притеснения, скука, може да бъде и състояние на психично неблагополучие, съчетано с трудно поносими телесни усещания.


- Когато нещо ни е разтърсило и ни е извадило от зоната ни на комфорт, особено ако това е нещо ново за нас, за което не сме намерили думи, тогава е добре да споделим с някой, на който имаме доверие. Този човек може да бъде родител, приятел, учител, общопрактикуващия ни лекар. Но може да бъде и специалист, който както вече посочихме е обучаван да слуша внимателно и да чува, това което все още ние не сме способни да чуем. Той ни помага да намерим верните думи, с които да говорим за това, което ни притеснява. След това пътят за намиране на решение за справяне е отворен.
- Когато дадено състояние на неразположение, тревога, притеснение, скука, липса на желание, загуба на радостта от дребните неща от ежедневието станат постоянни, би било добре да споделим с близък човек, а още по-добре би било да се насочим към среща със специалист /психолог, психотерапевт, психоаналитик/. Това може да бъде началото на работа по себепознание, която може да бъде много интересна. Можем да открием, че нашите „странни“ черти, всъщност са нашите изобретения. Можем да открием, че това, което ни прави „различни“ и заради, което ни отхвърлят околните, всъщност е нашата уникалност. Тя от своя страна може да бъде извор на творчески хрумвания и решения, които да внесат радост и разнообразие в живота ни.
- Когато психичното неблагополучие е постоянно и интензивно, когато тревожните мисли станат постоянни, когато изпитваме напрежение в тялото, което не можем да овладеем, когато се чувстваме напълно нищожни, уязвими, безполезни, то тогава не трябва да се колебаем да потърсим помощ.

**ДЪРЖАВНА
АГЕНЦИЯ
ЗА ЗАКРИЛА
НА ДЕТЕТО**


116 111

Това може да стане като позвъним на **Националната телефонната линия за деца 116 111** към **Държавната агенция за закрила на детето, която е част от Глобалната мрежа за помощ на деца Child Helpline International, обхващаща 167 телефонни линии за деца.**

Също така може да се свържем със специалистите и през чат приложението, което е достъпно през официалната интернет страница на **116 111.**



• Помощ можеш да потърсиш и когато нещо в тялото и ума ти те тревожи силно и те притеснява. Това може да бъде начин, по който някой дори близък човек те докосва, може да бъде ежедневен тормоз от връстник, чрез действия и думи, може да бъде нещо, което непознат човек ти предлага, иска от теб или прави с теб. Можеш да набереш веднага телефон **112** или **116 111**.



• Когато разпознаваш у себе си някои от проявите на психично страдание, можеш да поискаш да се срещнеш с детски психиатър. Той е лекар, който не само лекува тялото, но умее много внимателно да слуша това, което казваш и да прецени как да ти помогне. Неговата намеса може да донесе голямо облекчение в тялото ти и успокоение в мислите и чувствата ти.

А сега се опитай ти самият да отговориш на въпроса какво е ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ, като прочетеш следващите твърдения и посочиш кое е вярно и кое не е вярно.

- Психичното здраве е отсъствие на болест.
- Психичното здраве е състояние на равновесие между психика и тяло.
- Когато говорим за усещания в тялото си, можем да изразяваме психични състояния на нарушено психично здраве.
- Когато нещо ни тревожи и притеснява е добре да споделим с близък човек.
- Когато изпитваме непоносимо напрежение в тялото си, трябва спешно да потърсим помощ.
- Психологът, психотерапевтът, психоаналитикът дават лекарства.
- Детският психиатър е лекар, който лекува тялото и слуша много внимателно какво казваме.
- Психичното страдание не означава непременно да си болен.
- Да страдаш не означава да си луд.
- Да ти е непрекъснато скучно може да бъде признак на нарушено психично здраве.

**Психичното здраве е възможност! От теб зависи да я използваш.
НЕ СЕ КОЛЕБАЙ ДА ПОТЪРСИШ ПОВЕЧЕ ИНФОРМАЦИЯ, ПОДКРЕПА
И АКО Е НЕОБХОДИМО ПОМОЩ! ИЗБОРЪТ Е ТВОЙ!**

Автор: Весела Банова, психоаналитик

