

Oficjalny portal informacyjny Gminy Kołaczyce

Adres artykułu: <https://kolaczyce.pl/artykul/zauwaz-zapytaj-zaakceptuj-zareaguj-razem-dbajmy-o-zdrowie-psychiczne>

"Zauważ, zapytaj, zaakceptuj, zareaguj" - razem dbajmy o zdrowie psychiczne

Wczoraj, 23 lutego obchodziliśmy **Europejski Dzień Zdrowia Psychicznego**. Jest to dzień, który ma na celu zwiększenie świadomości o problemach z zdrowiem psychicznym i promowanie dobrego samopoczucia. W tym dniu warto zwrócić uwagę na sygnały, które mogą wskazywać na problemy z zdrowiem psychicznym. Według statystyk, co czwarty dorosły Polak może w ciągu swojego życia doświadczyć kryzysu lub zaburzeń psychicznych.

Problemy z zdrowiem psychicznym mogą mieć wiele przyczyn, takich jak stres, choroby, utrata bliskich czy wycofania się z życia towarzyskiego i zawodowego. Warto pamiętać, że zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne.

W sytuacjach kryzysowych warto skorzystać z pomocy specjalistów. Niezastąpiona w takich sytuacjach jest metoda „Pierwszej pomocy emocjonalnej”, znana również jako metoda „czterech zetek”:

Metoda „czterech zetek” - to metoda, która pomaga w radzeniu sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami. Składa się z czterech prostych kroków:

1. Zauważ - Bądź uważnym obserwatorem. Zmiana zachowania, brak energii czy izolacja to sygnały, których nie wolno lekceważyć.
2. Zapytaj - Nie bój się rozmowy. Proste „Widzę, że ostatnio jest ci trudniej, czy chcesz o tym opowiedzieć?” otwiera drzwi do zrozumienia.
3. Zaakceptuj - Nie oceniaj i nie dawaj „dobrych rad” typu „rozchmurz się”. Przyjmij uczucia takimi, jakie są.
4. Zareaguj - Jeśli sytuacja jest niepokojąca, szukaj wsparcia u specjalistów: psychologa, terapeuty czy psychiatry.

Te pierwsze kroki są kluczowe w celu uzyskania dalszej pomocy i wsparcia w kryzysie emocjonalnym. Pamiętaj, że nie jesteś sam i warto szukać pomocy.

Więcej informacji znajdziesz na stronie: <https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy>



Metryczka

Opublikował w BIP:	Natalia Maziarz
Data opublikowania:	24.02.2026 11:08
Ostatnio zaktualizował:	Natalia Maziarz
Data ostatniej aktualizacji:	02.03.2026 11:51
Liczba wyświetleń:	121