

Świadomość zdrowia

Jeżeli zmagasz się z problemem ze zdrowiem psychicznym lub znasz kogoś, kto zmagają się z takim problemem, nie jesteście osamotnieni. Oto kilka działań, jakie możesz podjąć:

- **Skorzystaj z pomocy pracownika socjalnego pracującego w Twojej szkole albo pedagoga szkolnego.** Pomagają oni nie tylko w przypadku stwierdzonych problemów ze zdrowiem psychicznym, ale również z następującymi problemami:
 - **Radzenie sobie ze stresem, problemy ze szkołą, używanie substancji odurzających, problemy sercowe i wiele innych kwestii.** Mogą oni również pomóc Ci znaleźć stałego terapeutę. Umów się na spotkanie, wysyłając do nich wiadomość e-mail albo osobiście pytając o wolne terminy w gabinecie.
- **Poświęć trochę czasu na zadbanie o siebie.** Podejmuj aktywności, które sprawiają Ci przyjemność, wyjdź na dwór, zrób sobie przerwę od mediów społecznościowych albo skorzystaj z jednego z pięciu dostępnych dni wolnych dla zdrowia psychicznego. To Ty najlepiej znasz swoje zdrowie psychiczne – zadbaj o siebie!

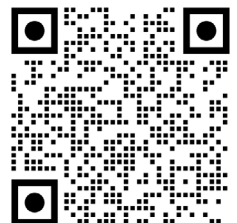
Na jakie objawy należy zwracać uwagę u siebie lub u przyjaciół:

- okazywanie nadmiernego zmartwienia albo niepokoju;
- unikanie kontaktów społecznych z rodziną i przyjaciółmi;
- samookaleczanie się, zachowania ryzykowne albo impulsywne, albo mówienie o nich;
- utrata zainteresowania czynnościami, które wcześniej sprawiały danej osobie przyjemność;
- znaczne zmiany w nawykach żywieniowych albo zmniejszenie apetytu;
- zmiany w wyglądzie lub higienie osobistej;
- wyrażanie braku nadziei albo mówienie o samobójstwie przez dłuższy czas.

Zgodnie z danymi amerykańskiego Centrum Kontroli i Prewencji Chorób (CDC) na 2019 r. 38% uczniów w Chicago odczuwało utrzymujący się smutek i poczucie beznadziei.¹

U jednej trzeciej osób pierwsze zaburzenie zdrowia psychicznego występuje przed ukończeniem 14. roku życia, a u niemal połowy – przed ukończeniem 18. roku życia.²

Jeśli masz pytania albo chcesz uzyskać więcej informacji, skontaktuj się z nami pod adresem e-mail mentalhealth@cps.edu, odwiedź stronę cps.edu/mentalhealth albo zeskanuj kod QR.



¹ 2019 Youth Risk Behavior Survey (Chicago). (badanie zachowań ryzykownych wśród młodzieży), 2019 r. (Chicago). Amerykańskie Centrum Kontroli i Prewencji Chorób. <https://www.cps.edu/globalassets/cps-pages/about-cps/district-data/health-data/cps-yrbs-2019-databook.pdf>

² Age at onset of mental disorders worldwide: large-scale meta-analysis of 192 epidemiological studies [Wiek w momencie wystąpienia zaburzeń psychicznych na świecie: wielkoskalowa metaanaliza 192 badań epidemiologicznych]. <https://www.nature.com/articles/s41380-021-01161-7#:~:text=Overall%2C%20the%20global%20onset%20of,years%20across%20all%20mental%20disorders>