

ZDROWIE PSYCHICZNE



Czym jest zdrowie psychiczne?

Zdrowie psychiczne to stan dobrego samopoczucia, który umożliwia ludziom efektywnie radzenie sobie ze stresem w codziennym życiu, realizację swoich umiejętności, owocną naukę i pracę oraz wnoszenie wkładu na rzecz swojej społeczności. Leży u podstaw zdolności do podejmowania decyzji, budowania zdrowych relacji i kształtowania rzeczywistości, w której żyjemy. Zdrowie psychiczne to znacznie więcej niż brak zaburzeń.

Jak wspierać zdrowie psychiczne w pracy?

Odpoczynek

Zapewnij sobie przerwy i czas na krótkie momenty odpoczynku w trakcie pracy. Możesz wstać, napić się wody, zjeść przekąskę lub po prostu zamknąć oczy.

Relacje

Dbaj o budowanie pozytywnych relacji w pracy. Wyznaczaj zdrowe granice, doceniaj innych, rozmawiaj, oferuj pomoc.

Pozytywne emocje

Dostarczaj sobie pozytywnych emocji. Możesz zjeść coś dobrego, słuchać ulubionej muzyki, odwzajemnić uśmiech etc.

Docenianie siebie

Wyznaczaj sobie realistyczne cele i celebryj ich osiągnięcie (tak, nawet tych małych). Zauważaj swoje sukcesy, doceniaj swój wysiłek i kompetencje.

ZDROWIE PSYCHICZNE



Co robić, gdy nie czujesz się dobrze?

Zauważaj niepokojące sygnały – problemy ze snem, obniżony nastrój, brak motywacji, drażliwość.

Poproś o pomoc – zwróć się do przełożonego, osoby przeszkolonej z pierwszej pomocy psychologicznej, działu HR. Zostaniesz skierowany do specjalisty.

Skorzystaj z pomocy – umów wizytę w programie wsparcia pracowników lub u psychologa/psychiatry.

W razie nagłego kryzysu zadzwoń pod numer 800 70 2222 – Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego całodobowa i bezpłatna dla osób dzwoniących