



Centrum Zdrowia Psychicznego ul. Drawska 6, 73-150 Łobez

e-mail: punktzgloszeniowy-czp@szpitalkansk.pl
www.szpitalkansk.pl

Punkt Zgłoszeniowo - Koordynacyjny

tel. 451 071 102

Zespół Leczenia Środowiskowego

tel. 517 173 194



**Zdrowie Psychiczne zgodnie z definicją WHO,
OZNACZA NIE TYLKO BRAK ZABURZEŃ CZY CHOROBY,
ale także potencjał psychiczny, który umożliwia osobie zaspokojenie
swoich potrzeb, osiąganie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia;
zwiększa zdolność rozwoju, uczenia się, radzenia sobie ze zmianami
i pokonywaniem trudności, a także sprzyja nawiązywaniu i utrzymywaniu
dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi
w życiu społecznym.**

**SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE – WCZESNE,
ŚWIADCZĄCE O ZBLIŻAJĄCYM SIĘ KRYZYSIE PSYCHICZNYM :**

- wyraźne zmiany osobowości i nastroju,
- trudności z koncentracją,
- wycofanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi
- trudności w pracy
- obniżenie jakości pracy
- zainteresowanie lub zaabsorbowanie śmiercią
- utrata apetytu lub objadania się
- bezsenność lub nadmierna senność
- nieustanne znudzenie
- brak zainteresowania rozrywkami
- utrata zainteresowań dla rzeczy i spraw o które dotychczas osoba się troszczyła
- uskarżanie się na fizyczne dolegliwości powiązane z emocjami
(ból głowy, silne uczucie zmęczenia).

SYGNAŁY WYSOKIEGO RYZYKA – ŚWIADCZĄCE O GWAŁTOWNYM KRYZYSIE:

- myśli samobójcze, – agresja wobec otoczenia
- objawy psychotyczne-kierowanie się doświadczeniami zmysłowymi,
nieдоступnymi innym ludziom.

Stres-określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez tę osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi.
To brak równowagi między zadaniami, aktywnością i warunkami życia ,
a umiejętnościami radzenia sobie.

SKUTKI CHRONICZNEGO STRESU:

- choroby serca i układu krążenia,
- bóle głowy-również chroniczne,
- bóle kręgosłupa,
- cukrzyca,
- kłopoty z trawieniem, wrzody żołądka i dwunastnicy,
- rozregulowanie cyklu miesięczkowego u dziewcząt,
- otyłość,
- kłopoty z cerą, wypadanie włosów,
- kryzysy i zaburzenia psychiczne.

Kryzys psychiczny wymaga działania na wczesnym etapie.
Interwencja podjęta w ciągu 72 godzin od wystąpienia niepokojących objawów
może znacznie skrócić czas potrzebny na odzyskanie zdrowia.