



**MENTAL HEALTH  
LEADER**



Co-funded by  
the European Union

# Mental Health Leader

## Program rozwojowy

### Moduł 2

Problemy psychiczne.  
Kryzys psychiczny.

**Partnerzy:**



[mentalhealthleader.eu](http://mentalhealthleader.eu)

# ZAWARTOŚĆ

1. Czym jest kryzys psychiczny?.....	3
2. Jakie mogą być sygnały kryzysu psychicznego u pracownika? Jak rozpoznać sygnały kryzysu?.....	3
3. Jakie potencjalne sytuacje mogą stać się wyzwalaczami kryzysu psychicznego pracownika?.....	5
4. Przyczyny i konsekwencje kryzysu psychicznego .....	6
5. Jak kryzys psychiczny może wpłynąć na pracę, zespół i odwrotnie? Wyzwania dla biznesu, organizacji i menedżerów.....	7
6. Normalizacja tematów zdrowia psychicznego w miejscu pracy.....	8
7. Różnorodność w miejscu pracy.....	9
8. Podstawowe informacje o niektórych typowych problemach/sytuacjach.....	10
9. Bardzo podstawowe informacje na temat chorób psychicznych.....	11
10. Znaki i sygnały, których nie wolno ignorować.....	12
11. Jak dbać o siebie.....	13
ŹRÓDŁA.....	14
OCENA ZDOBYTEJ WIEDZY.....	15

## 1 .Czym jest kryzys psychiczny?

Kryzys psychiczny to sytuacja, w której dana osoba doświadcza nagłego i intensywnego zaburzenia funkcjonowania psychicznego, często wywołanego traumatycznym wydarzeniem lub poważną zmianą życiową. Kryzys psychiczny jest tym, co dzieje się z osobą, gdy traumatyczne wydarzenie przerasta jej zdolność radzenia sobie. Kryzysy te mogą być ostre lub przewlekłe i mogą obejmować zarówno byc związane ze sprawami osobistymi, takimi jak relacje lub kwestie tożsamości, jak i większymi wydarzeniami społecznymi, takimi jak klęski żywiołowe lub akty terroryzmu.

Kryzysy psychiczne mogą objawiać się na różne sposoby, w tym lękiem, depresją, atakami paniki, dezorientacją i innymi intensywnymi emocjami. Osoby doświadczające kryzysu psychicznego mogą czuć się przytłoczone, bezradne i niezdolne do radzenia sobie ze swoimi emocjami i myślami.

Ważne jest, aby szukać profesjonalnej pomocy w przypadku kryzysu psychicznego. Specjaliści zajmujący się zdrowiem psychicznym mogą pomóc osobom w radzeniu sobie z emocjami i zapewnić wsparcie w tych trudnych czasach.

Przykładem kryzysu psychologicznego w pracy jest syndrom wypalenia zawodowego, który powoduje wyczerpanie emocjonalne, zmęczenie fizyczne lub psychiczne, lub połączenie obu. Jest to poczucie, że nie jest się w stanie dać z siebie więcej w pracy.

## 2 Jakie mogą być sygnały kryzysu psychologicznego pracownika? Jak rozpoznać sygnały kryzysu?

Istnieje kilka oznak, że pracownik może doświadczać kryzysu psychicznego. Mogą one obejmować:

- Zmiany w zachowaniu: Pracownik doświadczający kryzysu psychicznego może wykazywać zmiany w zachowaniu, takie jak zwiększona drażliwość, wahania nastroju lub wycofanie społeczne.
- Zmniejszona produktywność: Pracownik zmagający się z kryzysem psychicznym może doświadczyć spadku produktywności, ponieważ może mieć trudności z koncentracją, ustalaniem priorytetów lub wykonywaniem zadań.
- Zwiększona absencja: Pracownik, który doświadcza kryzysu psychicznego, może często opuszczać pracę z powodu problemów ze zdrowiem fizycznym lub psychicznym, może brać dni chorobowe lub urlopy.
- Objawy fizyczne: Kryzys psychiczny może również wiązać się z objawami fizycznymi, takimi jak bóle głowy, zmęczenie, zmiany apetytu lub zaburzenia snu.

- Używanie substancji: Pracownicy zmagający się z kryzysem psychicznym mogą sięgać po narkotyki lub alkohol jako sposób radzenia sobie z emocjami.
- Zmiany w komunikacji: Pracownik, który doświadcza kryzysu psychicznego, może wykazywać zmiany w komunikacji, takie jak unikanie rozmów lub wydawanie się ostrożnym lub defensywnym

Jeśli zauważysz te objawy u pracownika, ważne jest, aby podejść do niego ze współczuciem i zachęcić go do szukania profesjonalnej pomocy. Zapewnienie zasobów, takich jak program pomocy pracownikom lub usługi w zakresie zdrowia psychicznego, może pomóc im poradzić sobie z kryzysem i wrócić do pracy w lepszej kondycji psychicznej.

**Rozpoznanie oznak kryzysu psychicznego w pracy może być trudne, dlatego ważne jest, aby być uważnym na zachowanie kolegów, koleżanek lub współpracowników, aby w razie potrzeby zapewnić niezbędną pomoc i wsparcie.**

Jednym z objawów mogą być zmiany w zachowaniu współpracownika czy współpracownicy. Jeśli wykazuje on/ona znaczące zmiany w swoim zachowaniu, takie jak izolacja, nastrój, niepokój lub drażliwość, może to być znak, że doświadcza kryzysu.

Inną oznaką mogą być problemy z wydajnością: jeśli pracownik/pracowniczka zaczyna mieć problemy z wydajnością w pracy, takie jak niedotrzymywanie terminów, niska jakość pracy lub popełnianie błędów, może to oznaczać, że przechodzi kryzys.

Gdy współpracownik czy współpracowniczka zaczyna opuszczać pracę częściej niż zwykle, może to być oznaką, że boryka się on z problemami emocjonalnymi lub psychicznymi i z tego powodu absencja wzrasta.

Oznaką kryzysu psychicznego mogą być także wahania nastroju. Jeśli współpracownik/współpracowniczka wydaje się być przygnębiony, niespokojny, skrajnie smutny, rozdrażniony lub zły... może to być znak, że przechodzi kryzys psychiczny

Problemy emocjonalne lub psychiczne mogą wpływać na wzorce snu i odżywiania. Jeśli pracownik zaczyna mniej spać, przejada się lub nie je wystarczająco dużo, może to być znak, że zmagają się z kryzysem.

Jeśli ktoś wyraża myśli o samookaleczeniu lub samobójstwie, jest to wyraźny znak, że doświadcza kryzysu zdrowia psychicznego.

Innym wskaźnikiem, że dana osoba może doświadczać kryzysu zdrowia psychicznego, jest wzrost używania substancji lub uzależnienie od narkotyków lub alkoholu. Osoba doświadczająca kryzysu zdrowia psychicznego może mieć również trudności z koncentracją, jasnym myśleniem lub podejmowaniem decyzji.

3

### Jakie potencjalne sytuacje mogą stać się wyzwalaczami kryzysu psychicznego pracownika/ pracowniczkę?

Istnieje wiele czynników, które wpływają na samopoczucie psychiczne w pracy i są potencjalnymi sytuacjami, które mogą stać się wyzwalaczami kryzysu psychicznego pracownika. Oto kilka przykładów:

Nadmierne obciążenie pracą: jeśli pracownik jest stale przeciążony pracą i czuje, że nie jest w stanie nadążyć za swoimi obowiązkami, może to prowadzić do uczucia stresu, wypalenia i niepokoju.

Złe relacje ze współpracownikami lub przełożonymi: zastraszanie w miejscu pracy, nękanie lub poczucie izolacji od współpracowników może powodować cierpienie psychiczne.

Zmiana kierownictwa lub struktury firmy: w przypadku zmian w kierownictwie lub strukturze organizacyjnej, pracownicy mogą czuć się niepewnie co do bezpieczeństwa swojej pracy lub doświadczać zwiększonego stresu z powodu zmian w ich obowiązkach lub odpowiedzialności.

Utrata pracy lub niepewność: strach przed utratą pracy, zmniejszeniem liczby godzin lub wynagrodzenia lub niepewna przyszłość mogą powodować znaczny stres psychiczny.

Traumatyczne wydarzenia: narażenie na traumatyczne wydarzenia, takie jak wypadki w miejscu pracy, przemoc lub nękanie, może prowadzić do urazów psychicznych.

Brak równowagi między życiem zawodowym a prywatnym: kiedy pracownicy czują, że nie są w stanie utrzymać zdrowej równowagi między życiem zawodowym a prywatnym, mogą doświadczać uczucia przytłoczenia, wypalenia i stresu.

Problemy osobiste: pracownicy mogą doświadczać stresu psychicznego z powodu spraw osobistych, takich jak rozwód, problemy zdrowotne lub trudności finansowe, co może wpływać na ich wydajność w pracy i samopoczucie.

Ważne jest, aby pracodawcy rozpoznali i zajęli się tymi potencjalnymi czynnikami wyzwalającymi, aby zapobiec kryzysom psychologicznym wśród swoich pracowników. Zapewnienie wsparcia, zasobów i stworzenie pozytywnego środowiska pracy może pomóc pracownikom w zarządzaniu i radzeniu sobie z potencjalnymi wyzwalaczami.

## 4 Przyczyny i konsekwencje kryzysu psychicznego

Sposób, w jaki zmierzmy się z kryzysem psychicznym wpłynie na to, czy powrócimy do zdrowej równowagi emocjonalnej i będziemy kontynuować satysfakcjonujące życie, czy wręcz przeciwnie, zdrowie pogorszy się, nie pójdziemy naprzód i pozostaniemy w stagnacji w tym momencie naszego życia. Zmienne osobiste, rodzinne i społeczne, a także samo wydarzenie i jego konsekwencje, będą miały wpływ na reakcje na kryzys i powrót do zdrowia. W takich okolicznościach, oprócz osobistych czynników odporności, wsparcie społeczne będzie miało kluczowe znaczenie dla naszego powrotu do zdrowia. Ogólnie rzecz biorąc, kryzys psychiczny zwykle rozwija się w następujących etapach:

1. Czynnik wyzwalający: kryzys psychiczny zaczyna się od zdarzenia wyzwalającego, takiego jak stresująca lub traumatyczna sytuacja. Może to być np. konflikt osobisty lub zawodowy lub jakiegokolwiek inne doświadczenie, które generuje wysoki poziom stresu emocjonalnego.
2. Reakcja: osoba reaguje emocjonalnie na czynnik wywołujący kryzys. Może to obejmować niepokój, strach, smutek, dezorientację, złość i inne emocje.
3. Eskalacja: jeśli kryzys nie jest odpowiednio zarządzany, emocje mogą się nasilać i prowadzić do eskalacji kryzysu. Może to obejmować zmiany w zachowaniu i postrzeganiu, a także pojawienie się objawów fizycznych, takich jak problemy ze snem lub jedzeniem.
4. Punkt krytyczny: w tym momencie osoba może czuć się przytłoczona kryzysem i może nie wiedzieć, jak zarządzać swoimi emocjami. Osoba ta może czuć, że nie ma kontroli nad swoim życiem i nie może znaleźć wyjścia z sytuacji.
5. Rozwiązanie: rozwiązanie kryzysu może obejmować różne działania, takie jak poszukiwanie profesjonalnej pomocy, wsparcie ze strony zaufanych osób lub członków rodziny lub podjęcie kroków w celu zajęcia się źródłem kryzysu.
6. Powrót do zdrowia: powrót do zdrowia obejmuje powrót do stanu równowagi emocjonalnej i psychicznej. Pełne wyzdrowienie może zająć trochę czasu i może wymagać zmian w stylu życia lub relacjach osobistych.

Kryzys psychiczny u pracownika może mieć szereg konsekwencji i wywołać zmiany, które mogą wpływać na samopoczucie emocjonalne i zdolność do pracy, ponieważ może mieć trudności z koncentracją, podejmowaniem decyzji i wykonywaniem codziennych zadań.

Inną konsekwencją może być wywoływanie konfliktów ze współpracownikami i szefami, ponieważ pracownik może być rozdrażniony, mieć wahania nastroju lub trudności w relacjach z innymi. Może to wpływać na dynamikę miejsca pracy i prowadzić do napięć oraz problemów komunikacyjnych.

Może również prowadzić do częstszych niż zwykle nieobecności w pracy, co może wpływać na produktywność zespołu i powodować problemy z planowaniem pracy.

Kryzys psychologiczny może prowadzić do wysokiego poziomu stresu i zmęczenia pracownika, co może mieć wpływ na jego zdrowie fizyczne i psychiczne. Może to prowadzić do długotrwałych problemów zdrowotnych i wpływać na zdolność do pracy.

W ciężkich przypadkach kryzys psychologiczny może prowadzić do utraty pracy, ponieważ pracownik może nie być w stanie wypełniać swoich obowiązków zawodowych z powodu kryzysu.

Ważne jest, aby pracodawcy zajęli się podstawowymi przyczynami kryzysu psychicznego oraz zapewнили wsparcie i zasoby, aby pomóc pracownikom w zarządzaniu ich zdrowiem psychicznym. Może to obejmować zapewnienie dostępu do usług psychologicznych, umożliwienie elastycznej organizacji pracy i promowanie pozytywnej kultury pracy, która priorytetowo traktuje dobre samopoczucie pracowników. Podejmując proaktywne kroki w celu wsparcia pracowników doświadczających kryzysu psychicznego, pracodawcy mogą pomóc złagodzić negatywne konsekwencje i promować zdrowe i produktywne środowisko pracy.

## 5

### **Jak kryzys psychicznych może wpłynąć na pracę, zespół i odwrotnie? Wyzwania dla biznesu, organizacji i menedżerów**

Kryzys psychiczny może mieć znaczące konsekwencje dla pracy, zespołu i całej organizacji.

Oto kilka wyzwań, przed którymi mogą stanąć firmy, organizacje i menedżerowie:

Spadek wydajności pracy: pracownicy doświadczający kryzysu psychologicznego mogą mieć trudności ze spełnieniem oczekiwań związanych z pracą, co prowadzi do obniżenia wydajności pracy i potencjalnie wpływa na wyniki finansowe organizacji.

Spadek morale zespołu: kryzys psychologiczny może wpłynąć na dynamikę zespołu, prowadząc do obniżenia morale i braku spójności wśród członków zespołu.

Zwiększona absencja i rotacja: pracownicy doświadczający kryzysu psychologicznego mogą brać więcej dni chorobowych lub całkowicie odejść z pracy, co prowadzi do zwiększonej rotacji.

Ryzyko prawne i ryzyko utraty reputacji: jeśli organizacja nie podejmie odpowiednich kroków w celu rozwiązania kryzysu psychologicznego, może być narażona na ryzyko prawne i ryzyko utraty reputacji, jeśli stan zdrowia psychicznego pracownika nie zostanie uwzględniony lub jeśli zostanie on poddany praktykom dyskryminacyjnym.

Wyzwania w zarządzaniu zdrowiem psychicznym pracowników: menedżerom może brakować szkoleń lub zasobów potrzebnych do skutecznego wspierania pracowników doświadczających kryzysu psychicznego.

Aby sprostać tym wyzwaniom, firmy i organizacje mogą podjąć kroki w celu promowania pozytywnego środowiska pracy, które wspiera zdrowie psychiczne pracowników. Może to obejmować zapewnienie dostępu do zasobów wspierających zdrowie psychiczne, promowanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym oraz tworzenie kultury otwartej komunikacji i wsparcia. Menedżerowie mogą również przejść szkolenie w zakresie identyfikowania i rozwiązywania kryzysów psychicznych u swoich pracowników oraz współpracować z nimi w celu stworzenia spersonalizowanych udogodnień i systemów wsparcia.

Nadając priorytet dobremu samopoczuciu pracowników i tworząc wspierające środowisko pracy, firmy i organizacje mogą łagodzić negatywne konsekwencje kryzysów psychologicznych i promować zdrowsze i bardziej produktywne miejsce pracy.

## **6 Normalizacja tematu zdrowia psychicznego w miejscu pracy**

Normalizacja tematów związanych ze zdrowiem psychicznym w miejscu pracy jest niezbędna do stworzenia wspierającego i inkluzywnego środowiska pracy, w którym pracownicy mogą czuć się bezpiecznie i swobodnie szukać pomocy w razie potrzeby.

Oto kilka sposobów, w jakie firmy i organizacje mogą promować normalizację tematów zdrowia psychicznego w miejscu pracy:

Otwarta komunikacja: zachęcaj pracowników i menedżerów do otwartej komunikacji na temat zdrowia psychicznego. Zapewnij pracownikom możliwość dzielenia się swoimi doświadczeniami i zmaganiem ze zdrowiem psychicznym bez obawy przed osądem lub negatywnymi konsekwencjami.

Szkolenia i edukacja: zapewnienie szkoleń i edukacji dla menedżerów i pracowników w zakresie świadomości zdrowia psychicznego, ograniczania stygmatyzacji i strategii promowania zdrowia psychicznego w miejscu pracy.

Promowanie równowagi między życiem zawodowym, a prywatnym: wspieraj równowagę między życiem zawodowym, a prywatnym poprzez wprowadzenie elastycznej organizacji pracy, płatnego czasu wolnego i innych świadczeń zdrowotnych w celu wspierania zdrowia psychicznego i emocjonalnego pracowników.

Zasoby dotyczące zdrowia psychicznego: udostępnienie pracownikom zasobów i wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego, takich jak dostęp do usług doradczych, programów pomocy dla pracowników oraz zasobów i infolinii dotyczących zdrowia psychicznego.

Dawanie dobrego przykładu: liderzy w organizacji mogą dawać przykład, dzieląc się własnymi doświadczeniami związanymi ze zdrowiem psychicznym i demonstrując zaangażowanie we wspieranie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.



Kampanie przeciwko stygmatyzacji: opracowanie kampanii przeciwdziałających stygmatyzacji w celu podniesienia świadomości na temat kwestii zdrowia psychicznego i zmniejszenia stygmatyzacji w miejscu pracy.

Normalizując tematy związane ze zdrowiem psychicznym w miejscu pracy, firmy i organizacje mogą stworzyć wspierające i inkluzywne środowisko, w którym pracownicy czują się bezpiecznie i komfortowo szukając pomocy w razie potrzeby, co prowadzi do zdrowszego i bardziej produktywnego miejsca pracy.

## **7** **Różnorodność w miejscu pracy. Różne oblicza różnorodności, przykład: neuroróżnorodność. Inkluzywne miejsce pracy**

Różnorodność w miejscu pracy odnosi się do różnic między pracownikami, w tym dotyczących ich pochodzenia, doświadczeń, perspektyw i tożsamości. Promowanie różnorodności w miejscu pracy jest niezbędne do stworzenia środowiska inkluzywnego, w którym wszyscy czują się doceniani i szanowani.

Oto kilka różnych twarzy różnorodności w miejscu pracy:

**Różnorodność kulturowa:** odnosi się do różnic rasowych, etnicznych, narodowościowych, językowych, religijnych i obyczajowych. Inkluzywne miejsce pracy celebrytuje i szanuje te różnice oraz tworzy przyjazne środowisko dla wszystkich.

**Różnorodność płci:** odnosi się to do różnic w tożsamości i ekspresji płciowej, w tym osób niebinarnych i transpłciowych. Inkluzywne miejsce pracy szanuje wszystkie tożsamości płciowe i zapewnia pracownikom poczucie bezpieczeństwa i komfortu w wyrażaniu siebie.

**Różnorodność wiekowa:** odnosi się do różnic w wieku i doświadczeniu życiowym. Inkluzywne miejsce pracy docenia wkład wszystkich pracowników, niezależnie od wieku, i stwarza możliwości międzypokoleniowej współpracy i nauki.

**Różnorodność w zakresie zdolności:** odnosi się do różnic w zdolnościach fizycznych i umysłowych, obejmując neuroróżnorodność. Neuroróżnorodność odnosi się do naturalnych różnic w sposobie działania mózgu, obejmując spektrum autyzmu, ADHD i dysleksję. Inkluzywne miejsce pracy uwzględnia i docenia te różnice, tworząc środowisko, w którym wszyscy pracownicy mogą się rozwijać.

Aby stworzyć inkluzywne miejsce pracy, firmy i organizacje mogą podjąć kroki w celu promowania różnorodności i inkluzji, w tym:

- opracowanie polityki i praktyk w zakresie różnorodności i inkluzji;
- upewnić się, że praktyki zatrudniania są inkluzywne i promują różnorodność;
- zapewnić pracownikom i menedżerom szkolenia z zakresu różnorodności i inkluzji;
- wspierać środowisko oparte na szacunku i otwartej komunikacji;
- oferować udogodnienia i wsparcie pracownikom z niepełnosprawnościami lub mającym inne specjalne potrzeby;

- świętować różnorodność poprzez wydarzenia podnoszące świadomość.

Promując różnorodność i tworząc integracyjne miejsca pracy, firmy i organizacje mogą zwiększyć zadowolenie i pracowników, zmniejszyć rotację w zespołach, promować kreatywność i innowacyjność, a ostatecznie także poprawić swoje wyniki finansowe.

## 8 Podstawowe informacje o niektórych typowych problemach/sytuacjach

- ✓ stres
- ✓ wypalenie
- ✓ depresja
- ✓ zaburzenia lękowe

Oto kilka podstawowych informacji na temat typowych problemów/sytuacji związanych ze stresem, wypaleniem zawodowym, depresją i zaburzeniami lękowymi:

**Stres:** stres jest powszechnym doświadczeniem, które pojawia się, gdy stajemy w obliczu trudnych sytuacji lub wymagań. Może być spowodowany zarówno czynnikami zewnętrznymi (takimi jak terminy w pracy, trudności finansowe lub problemy w związku), jak i wewnętrznymi (takimi jak negatywne nastawienie do samego siebie lub perfekcjonizm). Przewlekły stres może mieć negatywny wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne, w tym wyczerpanie, drażliwość, trudności z koncentracją i zaburzenia snu.

**Wypalenie:** wypalenie to stan emocjonalnego, psychicznego i fizycznego wyczerpania, który pojawia się, gdy doświadczamy chronicznego stresu w pracy lub w innych obszarach życia. Może prowadzić do uczucia cynizmu, oderwania i zmniejszonej efektywności w pracy i życiu osobistym. Wypalenie może również powodować objawy fizyczne, takie jak bóle głowy, zmęczenie i problemy żołądkowo-jelitowe.

**Depresja:** depresja to stan zdrowia psychicznego charakteryzujący się uporczywym uczuciem smutku, beznadziei i utratą zainteresowania czynnościami, które kiedyś sprawiały przyjemność. Może być spowodowana kombinacją czynników genetycznych, biologicznych, środowiskowych i psychologicznych. Objawy depresji mogą obejmować zmiany apetytu i wzorców snu, poczucie bezwartościowości lub winy oraz trudności z koncentracją.

**Zaburzenia lękowe:** zaburzenia lękowe to grupa zaburzeń psychicznych charakteryzujących się nadmiernym zamartwianiem się, strachem lub lękiem. Mogą być spowodowane kombinacją czynników genetycznych, biologicznych, środowiskowych i psychologicznych. Objawy zaburzeń lękowych mogą obejmować nadmierne pocenie się, drżenie, gonitwę myśli i unikanie pewnych sytuacji lub czynności.

Ważne jest, aby pamiętać, że mimo, że są to sytuacje trudne, dostępne są skuteczne metody leczenia. Jeśli ty lub ktoś, kogo znasz, doświadcza tych lub innych obaw związanych ze zdrowiem psychicznym, ważne jest, aby szukać pomocy u specjalisty.

9

## Ogólne/bardzo podstawowe informacje na temat chorób psychicznych (podkreślamy fakt, że wymagają one profesjonalnej pomocy i leczenia)

Choroba psychiczna odnosi się do szeregu schorzeń psychicznych, które wpływają na myślenie, nastrój i zachowanie danej osoby.

Choroby psychiczne mogą być spowodowane kombinacją czynników genetycznych, biologicznych, środowiskowych i psychologicznych. Przykładami chorób psychicznych mogą być depresja, zaburzenia lękowe, choroba afektywna dwubiegunowa, schizofrenia czy zaburzenia odżywiania.

Ważne jest, aby pamiętać, że choroba psychiczna nie jest oznaką słabości i nie jest czymś, z czego dana osoba może po prostu "wyjść" lub "przezwyciężyć" na własną rękę. Wymaga ona profesjonalnej pomocy i leczenia, tak jak każda inna choroba.

Leczenie chorób psychicznych zazwyczaj obejmuje połączenie leków, psychoterapii i zmiany stylu życia. Leki mogą pomóc radzić sobie z objawami i poprawić jakość życia, podczas gdy psychoterapia może pomóc osobie rozwijać umiejętności radzenia sobie, poprawić relacje i lepiej zrozumieć swoje myśli i uczucia. Zmiany stylu życia, takie jak ćwiczenia, zdrowe odżywianie i techniki redukcji stresu, mogą być również pomocne w radzeniu sobie z chorobami psychicznymi.

Ważne jest, aby zrozumieć, że choroba psychiczna jest **prawdziwym schorzeniem i wymaga profesjonalnej pomocy i leczenia**. Podobnie jak choroby fizyczne, choroby psychiczne wymagają diagnozy i leczenia przez wykwalifikowanego specjalistę ds. zdrowia psychicznego. Leczenie chorób psychicznych może obejmować terapię, leki lub połączenie obu tych metod.

Niektóre choroby psychiczne, jak np. depresję, zaburzenia lękowe, chorobę afektywną dwubiegunową, schizofrenię i zaburzenia odżywiania mogą być wyniszczające dla organizmu i wpływać na wszystkie aspekty życia danej osoby, w tym na jej pracę, relacje i ogólną jakość życia.

Poszukiwanie pomocy w przypadku choroby psychicznej nie jest oznaką słabości lub porażki, ale rodzącym krokiem w kierunku wyzdrowienia i dobrego samopoczucia. Jeśli ty lub ktoś, kogo znasz, doświadcza objawów choroby psychicznej, ważne jest, aby porozmawiać ze specjalistą ds. zdrowia psychicznego, aby otrzymać dokładną diagnozę i odpowiednie leczenie. Dzięki odpowiedniemu leczeniu osoby cierpiące na choroby psychiczne mogą prowadzić satysfakcjonujące i produktywne życie.

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, doświadcza objawów choroby psychicznej, ważne jest, aby zwrócić się o pomoc do specjalisty ds. zdrowia psychicznego. Może on zapewnić dokładną diagnozę i opracować spersonalizowany plan leczenia, który pomoże radzić sobie z objawami i poprawić jakość życia.

## 10 Znaki i sygnały, których nie należy ignorować

Ważne jest, aby pamiętać, że nie wszystkie kryzysy psychiczne przebiegają liniowo, a ich doświadczanie może się znacznie różnić w zależności od osoby. Jednak poszukiwanie profesjonalnej pomocy i wsparcia może mieć kluczowe znaczenie dla radzenia sobie z kryzysem i promowania zdrowego powrotu do zdrowia.

Kryzys psychiczny może być trudny do rozpoznania i objawiać się na różne sposoby, w zależności od osoby i okoliczności. Niektóre z najczęstszych oznak i sygnałów, które mogą wskazywać na kryzys psychologiczny obejmują:

Nagłe zmiany w zachowaniu lub osobowości: jeśli dana osoba zaczyna wykazywać nagłe zmiany w zachowaniu lub osobowości, takie jak wycofanie, pobudzenie lub paranoja, może to być oznaką kryzysu psychologicznego.

Innym częstym objawem są trudności w radzeniu sobie z codziennymi zadaniami. Jeśli dana osoba ma trudności z radzeniem sobie z codziennymi zadaniami, takimi jak wstawanie z łóżka, chodzenie do pracy lub dbanie o siebie lub swoją rodzinę, może to być oznaką kryzysu psychicznego.

Innym częstym objawem jest utrata zainteresowania czynnościami, które wcześniej sprawiały przyjemność: kiedy dana osoba traci zainteresowanie czynnościami, które wcześniej sprawiały jej przyjemność, takimi jak hobby lub spędzanie czasu z przyjaciółmi, może to być wyraźny znak, że coś jest nie tak i wskazywać, że za takim zachowaniem może kryć się problem.

Nadużywanie substancji może być kolejnym wskaźnikiem, gdy dana osoba sięga po pewne substancje, narkotyki lub alkohol, aby poradzić sobie z problemami, może to być oznaką kryzysu psychologicznego.

Ważne jest, aby pamiętać, że kryzysy psychologiczne są złożone i mogą być spowodowane różnymi czynnikami. Jeśli ty lub ktoś, kogo znasz, wykazuje którykolwiek z tych znaków lub sygnałów, ważne jest, aby jak najszybciej zwrócić się o pomoc do specjalisty ds. zdrowia psychicznego lub infolinii kryzysowej. Im szybciej uzyskasz pomoc w kryzysie psychologicznym, tym skuteczniejsze będzie leczenie. Pamiętaj, że to OK prosić o pomoc i że szukanie pomocy jest oznaką siły, a nie słabości.

## 11 Jak dbać o siebie

Dbanie o siebie jest ważne zarówno dla dobrego samopoczucia fizycznego, jak i psychicznego. Oto kilka sposobów na zadbanie o siebie:

**Priorytetowo traktuj odpoczynek i sen:** upewnij się, że każdego dnia odpoczywasz i śpisz wystarczająco dużo, aby czuć się wypoczętym i pełnym energii.

**Stosuj zdrową, zbilansowaną dietę:** zdrowa dieta zawierająca dużo owoców, warzyw, produktów pełnoziarnistych, chudego białka i zdrowych tłuszczów może poprawić nastrój i ogólny stan zdrowia.

**Bądź aktywny fizycznie:** regularne ćwiczenia mogą pomóc zmniejszyć stres, poprawić nastrój i zwiększyć poziom energii.

**Ćwicz uważność i techniki relaksacyjne:** medytacja, joga, głębokie oddychanie i inne techniki relaksacyjne mogą pomóc zmniejszyć stres i niepokój.

**Sieci społeczne:** spędzanie czasu z przyjaciółmi i rodziną lub dołączanie do grup społecznych lub klubów może pomóc ci poczuć się połączonym i wspieranym.

**Angażuj się w czynności, które przynoszą ci radość:** niezależnie od tego, czy jest to czytanie, malowanie czy spacer, poświęć czas na czynności, które przynoszą ci radość i pomagają się zrelaksować.

**Wyznaczanie granic:** nauka mówienia "nie" i wyznaczania granic może pomóc zmniejszyć stres i chronić swój czas i energię.

Ważne jest, aby pracować i rozwijać osobiste „czynniki ochronne”, czyli takie które czynią nas bardziej odpornymi:

- ✓ Kontrola emocjonalna i pozytywna samoocena,
- ✓ Wsparcie społeczne i zrównoważony styl życia,
- ✓ Aktywne radzenie sobie z codziennymi trudnościami,
- ✓ Poczucie humoru,
- ✓ Pozytywne nastawienie do życia,
- ✓ Akceptacja osobistych ograniczeń

Pamiętaj, że dbanie o siebie nie jest samolubne, jest niezbędne dla dobrego samopoczucia fizycznego i psychicznego. Dbając o siebie, możesz lepiej radzić sobie ze stresem i cieszyć się zdrowszym, szczęśliwszym życiem.

## ŹRÓDŁA

Poniższe artykuły i publikacje dostarczają cennych spostrzeżeń i wskazówek dla pracodawców i menedżerów w zakresie tworzenia zdrowych psychicznie miejsc pracy oraz wspierania zdrowia psychicznego pracowników. Podkreślają one znaczenie inwestowania w zdrowie psychiczne i biznesowe uzasadnienie takich działań, a także skuteczne podejścia i najlepsze praktyki w zakresie promowania zdrowia psychicznego w miejscu pracy. Poruszają również potrzebę otwartej i szczerzej komunikacji na temat zdrowia psychicznego w miejscu pracy oraz roli miejsca pracy we wspieraniu zdrowia psychicznego pracowników. Pracodawcy mogą wykorzystać te zasoby do opracowania strategii i programów wspierających zdrowie psychiczne pracowników, zmniejszających stygmatyzację związaną z chorobami psychicznymi oraz tworzący bardziej produktywną i zaangażowane zespoły.

1.-"Dlaczego inwestowanie w zdrowie psychiczne opłaca się pracodawcom" - Harvard Business Review (<https://hbr.org/2019/01/why-investing-in-mental-health-pays-off-for-employers>)

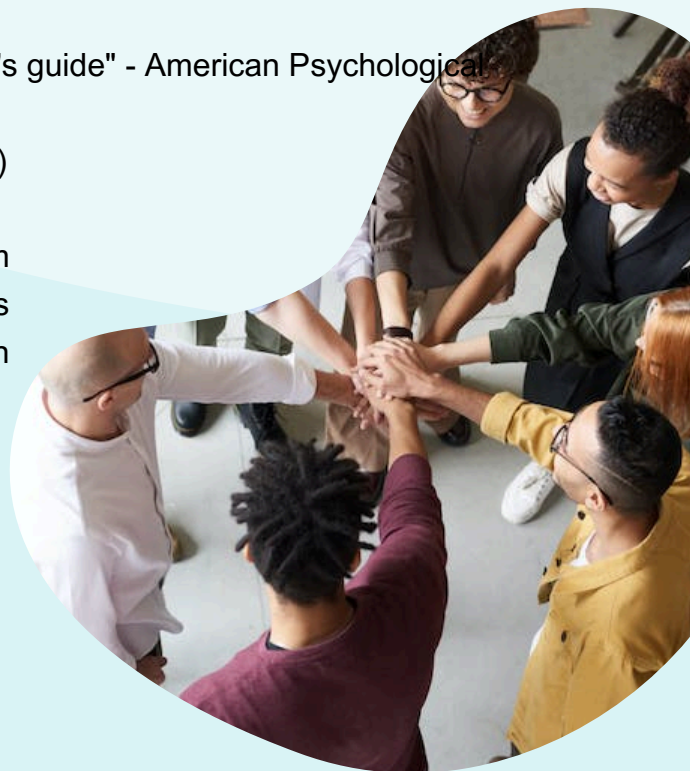
2.-"Tworzenie zdrowego psychicznie miejsca pracy" - World Health Organization ([https://www.who.int/mental\\_health/in\\_the\\_workplace/en/](https://www.who.int/mental_health/in_the_workplace/en/))

3.-"Zdrowie psychiczne w miejscu pracy: The Business Case" ([https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/201706/MHCC%20Business%20Case%202016\\_ENG.pdf](https://www.mentalhealthcommission.ca/sites/default/files/201706/MHCC%20Business%20Case%202016_ENG.pdf))

4.-"Zdrowie psychiczne a miejsce pracy: A manager's guide" - American Psychological Association (<https://www.apa.org/monitor/2016/12/mental-health>)

5.-"Jak firmy radzą sobie ze zdrowiem psychicznym w miejscu pracy" - Forbes (<https://www.forbes.com/sites/alankohl/2020/05/18/how-companies-are-addressing-mental-health-in-the-workplace/?sh=2cd0fbd31e2f>)

6.-"Stan zdrowia psychicznego w miejscu pracy w 2021 r." - Workplace Mental Health Institute (<https://www.thewmhi.com/state-of-workplace-mental-health-2021/>)



## TEST WIEDZY

- I. Która z poniższych odpowiedzi wskazuje na kryzys psychiczny?
- zespół Williamsa.
  - zespół wypalenia zawodowego.
  - zespół Marfana.
- II. Pracownik doświadczający kryzysu psychicznego może wykazywać następujące cechy:
- czuje się zmotywowany i może wykonywać swoje zadania w najlepszy możliwy sposób
  - zwiększona i poprawiona wydajność i produktywność,
  - zmniejszona produktywność - zwiększona absencja - zmiany w komunikacji
- III. Które z poniższych czynników mogą wpływać na samopoczucie psychiczne w pracy?
- pracownik jest stale przeciążony pracą i czuje, że nie jest w stanie nadążyć za swoimi obowiązkami
  - słabe relacje ze współpracownikami lub przełożonymi
  - brak równowagi między życiem zawodowym, a prywatnym
  - wszystkie są poprawne
- IV. Na jakich etapach może rozwinąć się kryzys psychologiczny?
- Wyzwalacz - Reakcja - Eskalacja - Punkt krytyczny - Rozwiązanie - Powrót do zdrowia
  - Punkt krytyczny - Wyzwalacz - Reakcja - Eskalacja - Rozwiązanie - Powrót do zdrowia
  - Reakcja - Punkt krytyczny - Wyzwalacz - Eskalacja - Rozwiązanie - Powrót do zdrowia
- V. Które stwierdzenie jest poprawne?
- Pracodawcy nie mogą pomóc w łagodzeniu negatywnych konsekwencji oraz promowaniu zdrowego i produktywnego środowiska pracy.
  - Kryzys psychologiczny może prowadzić do wysokiego poziomu stresu i zmęczenia pracownika, co może mieć wpływ na jego zdrowie fizyczne i psychiczne.
  - Kryzys psychologiczny u pracownika nie ma wpływu na jego pracę ani samopoczucie emocjonalne.
- VI. Kryzys psychologiczny u pracownika nie ma wpływu na jego pracę ani samopoczucie emocjonalne.
- niepokój
  - depresja

- c. zaburzenia zachowani
- d. wszystkie powyższe

VII. Wskaż prawidłowe stwierdzenie.

- a. Różnorodność w miejscu pracy odnosi się do różnic między pracownikami, w tym ich pochodzenia, doświadczeń, perspektyw i tożsamości.
- b. Promując różnorodność i tworząc integracyjne miejsce pracy, firmy i organizacje mogą zwiększyć zadowolenie i utrzymanie pracowników, promować kreatywność i innowacyjność.
- c. Różnorodność nie odnosi się do uznania różnicy, indywidualności, specyfiki i wyjątkowości.
- d. a i b są poprawne

VIII. Czym jest zespół wypalenia zawodowego.

- a. Jest to powszechna choroba psychiczna charakteryzująca się uporczywym uczuciem smutku, beznadziejności i utraty zainteresowania wcześniej przyjemnymi czynnościami
- b. Jest to stan emocjonalnego, psychicznego i fizycznego wyczerpania, który pojawia się, gdy doświadczamy chronicznego stresu w pracy lub w innych obszarach życia
- c. Jest to choroba psychiczna charakteryzująca się nadmiernym zamartwianiem się, strachem lub lękiem.

IX. Wskaż poprawne stwierdzenie

- a. Choroba psychiczna jest spowodowana wyłącznie czynnikami genetycznymi.
- b. Choroba psychiczna może być spowodowana kombinacją czynników genetycznych i biologicznych.
- c. Choroba psychiczna może być spowodowana kombinacją czynników genetycznych, biologicznych, środowiskowych i psychologicznych.

X. Które z poniższych osobistych „czynników ochronnych” pomagają nam być bardziej odpornymi?

- a. kontrola emocjonalna i pozytywna samoocena
- b. brak akceptacji osobistych ograniczeń
- c. aktywne radzenie sobie z codziennymi trudnościami
- d. a i c są poprawne

**ROZWIĄZANIA**

- I. b), II. c), III d), IV a), V b), VI d), VII d), VIII b), IX c), X d)





## MENTAL HEALTH LEADER



Co-funded by  
the European Union

numer projektu: 2021-1-PL01-KA220-VET-000034863

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

## Partnerzy

*merseyside*  
**EXPANDING  
HORIZONS**

 Diversity Hub

  
GrowthCoop  
developing people

 ANDRAGOŠKI ZAVOD  
LJUDSKA UNIVERZA VELENJE

[mentalhealthleader.eu](https://mentalhealthleader.eu)