

## Psichikos sveikata – tai:

- ☺ Gebėjimas būti savimi tarp kitų;
- ☺ Tikėjimas savo bei kitų žmonių orumu ir verte;
- ☺ Emocinė ir dvasinė būseną, kuri leidžia žmogui patirti džiaugsmą, išverti skausmą, nusivylimą ir liūdesį;
- ☺ Gebėjimas išreikšti save tokiais būdais, kurie teikia malonumą pačiam individui ir aplinkiniams;
- ☺ Gebėjimas pačiam daryti sprendimus ir už juos atsakyti



**Psichinė sveikata susideda iš mąstymo,  
jausmų ir elgesio**

## Psichikos sveikatos sutrikimų požymiai

- ☺ **Fiziniai simptomai:** virškinimo sutrikimai, apetito pokyčiai, svorio kitimas, miego sutrikimai.
- ☺ **Emociniai simptomai:** įtampa, nerimas, vidinis diskomfortas, bloga nuotaika, liūdesys didelė baimė be jokios priežasties.
- ☺ **Pažinimo pokyčiai:** dėmesio sutrikimai, pakitęs požiūris į aplinką ir save, prarandamos turėtos žinios, patirtis, nebeįdomios anksčiau dominusios veiklos, hobiai.
- ☺ **Suvokimo pokyčiai:** garsai ir kvapai, kurių nėra, išgyvenimai, neegzistuojantys realybėje.
- ☺ **Mąstymo pokyčiai:** neįprastos ar klaidingos idėjos ir įsitikinimai, įsitikinimas, kad žmogus persekiojamas, nuodijamas, stebimas arba jis tapo neįprastai galingu, didingu, mintys apie savižudybę.
- ☺ **Elgesio pokyčiai:** agresyvus ar keistas elgesys, pyktis, perdėtos reakcijos į aplinką,

nesuprantamas elgesys, gestai, draugų ir šeimos vengimas.



## Dažniausios priežastys sukeliančios psichinės sveikatos sutrikimus

- ☺ Genai, paveldimumas
- ☺ Nuolatinis stresas
- ☺ Nesugebėjimas susidoroti su neigiamu emociniu krūviu
- ☺ Nedarbas, skurdas
- ☺ Piktnaudžiavimas psichotropinėmis medžiagomis
- ☺ Fizinė negalia

## Kas padeda stiprinti ir išlaikyti gerą psichinę sveikatą?

- ☺ Sveika mityba
- ☺ Fizinis aktyvumas
- ☺ Žalingų įpročių – girtavimo, rūkymo, narkotikų vartojimo – vengimas
- ☺ Bendravimas su draugais ir mylimais asmenimis
- ☺ Tinkamas darbo ir poilsio režimas, atsipalaidavimas
- ☺ Rūpinimasis savimi ir kitais
- ☺ Užsiėmimas mėgstama veikla
- ☺ Nuolatinis savęs tobulinimas
- ☺ Mokymasis prisiimti atsakomybę, iš anksto neišgyventi dėl galimų sunkumų



**Gera psichinė sveikata yra geros savijautos rodiklis, kai žmogus gali realizuoti save, įveikti kiekvieną dieną jį veikiantį stresą ir produktyviai atlikti savo darbus.**



**Saugokite savo psichinę sveikatą: išmokite atpažinti savo emocines būsenas ir tikslingai spręsti problemas, kad išsaugotumėte psichologinę pusiausvyrą.**



## **PSICHINĖ SVEIKATA**



Visuomenės sveikatos specialistė  
Sandra Kapeliorienė

KAUNAS 2020