

Zdrowie psychiczne to coś więcej niż brak choroby...

Ten test pomoże Ci dowiedzieć się, jakie zasoby zdrowia posiadasz i do czego warto dążyć aby być zdrowszym psychicznie. Wyraź swoje zdanie przy każdym z poniższych punktów w następujący sposób: TAK, NIE, JEST INACZEJ

Lp.	WYRAŹ SWOJE ZDANIE:	TAK	NIE	JEST INACZEJ
1.	Uważam się za dobrego człowieka			
2.	Gdy pojawiają się przeszkody i stresy, traktuję to jako wyzwanie, mobilizuje mnie to do działania			
3.	Nie cierpię z powodu stanów depresyjnych, lęków, natręctw, nałogów i innych przewlekłych stanów silnego dyskomfortu			
4.	Czuję miłość (np. do małżonka, dzieci, rodziców, rodzeństwa i innych ludzi)			
5.	Lubię pracować, choć nie jestem pracoholikiem.			
6.	W moim domu jest porządek i czystość			
7.	Lubię nowe sytuacje, nie unikam ich			
8.	Od lat znam ludzi, których traktuję jak przyjaciół i nazywam ich tak w myślach.			
9.	Uważam się za osobę szczęśliwą			
10.	Często się śmieję			
11.	Mam pasję, hobby, „coś mnie kręci” co wykonuję nie tylko dla pieniędzy lub zabicia czasu.			
12.	Lubię samotność, choć lubię także towarzystwo			
13.	Kontakty z przyjaciółmi dają mi poczucie satysfakcji, nie nudzą mnie			
14.	Mam poczucie humoru.			
15.	Rzadko choruję na jakieś choroby (przeziębienia, grypa, bóle, itp.). Jestem raczej zdrowy fizycznie.			
16.	Jestem osobą raczej punktualną.			
17.	Moralność jest dla mnie ważna, nie wyrządzam innym krzywdy			
18.	Uważam, że jestem tak samo wartościowy jak inni ludzie.			
19.	Uważam, że każdy ma prawo do bycia tym kim jest, ludzie nie są lepsi lub gorsi z powodu , np. swojej religii, orientacji seksualnej, rasy, zamożności, problemów ze zdrowiem – zarówno psychicznym jak i fizycznym, itp.			
20.	Realizuję swoje potrzeby seksualne w sposób akceptowany społecznie, nie raniąc czyjejs godności .			
21.	Myślę, że przyszłość ułoży się dobrze.			
22.	Interesuję się życiem społecznym lub uczestniczę w jakimś rodzaju aktywności/działalności społecznej.			
23.	Często w moim życiu zdarzają się wyjątkowo szczęśliwe chwile, kiedy czuję, że „jestem na swoim miejscu”, że nie da się już być bardziej szczęśliwym.			
SUMA POSZCZEGÓLNYCH ODPOWIEDZI				

Pytania mogą wydawać się niekiedy nie związane ze zdrowiem, jednak przedstawiają one obecne u ludzi cechy które, przez różne teorie psychologiczne stawiają za wzór dojrzałości i zdrowia. Im więcej odpowiedzi „**tak**” stawiasz, tym więcej cech zdrowia posiadasz. Najważniejsza jest pierwsza piątka pytań, na które zdrowi ludzie na pewno odpowiedzą „**tak**”. Jeśli z którymś z tych stwierdzeń się nie zgadzasz, prawdopodobnie cierpisz. Poszukaj pomocy w miejscach wymienionych na następnej stronie .

UWAGA!

Warto dodać, że **zdrowie psychiczne jest pewnym stanem, a nie cechą**, ludzie w niektórych okresach swojego życia chorują, a potem zdrowieją. Nie da się być zdrowym **raz na zawsze**, o swoje zdrowie psychiczne (jak i fizyczne) musimy dbać. Oznacza to, że jeśli dzisiaj występują u nas problemy, to mogą one przeminąć za jakiś czas. Jednak jeśli trwa to długo, nie jest to tzw. naturalna reakcja na stres, np. żałoba, choroba w rodzinie, to udaj się o pomoc. Pamiętaj przy tym, że pomocy udzielają profesjonaliści; szukaj takiego który zdobędzie Twoje zaufanie. Jeśli tak nie jest porozmawia z nim o tym i zmień terapeutę. Specjalista prawdopodobnie też Ci to poradzi, bo każdy z nas jest inny i potrzebuje kogoś (czegoś) innego w swojej osobistej sytuacji.

Jeśli:

- Trudno wypełnić Ci swoje obowiązki
- Nie możesz zasnąć
- Boisz się wstać rano
- Budzisz się i nie możesz zasnąć
- Nie możesz się skoncentrować na pracy lub nauce
- Boisz się i nie rozumiesz dlaczego
- Ze wszystkimi się kłócisz
- Wydaje Ci się, że nikt Cię nie lubi
- Uważasz, że nic nie ma sensu
- Nic Ci się nie chce
- Łatwo sięgasz po używki i alkohol
- Chcesz sobie zrobić krzywdę
- Wydaje Ci się, że wszyscy się z Ciebie śmieją
- Nikt Cię nie rozumie
- Wszystko i wszyscy Cię denerwuje („wkurzają”)
- Nie podoba Ci się swoje ciało
- Często się gimnastykujesz i nie jesz
- Jesz i wymiotujesz
- Czujesz się przegrany/przegrana

Zdarza się to coraz częściej, trwa powyżej 3-4 tygodni lub stało się coś strasznego dla Ciebie lub rodziny – KONIECZNIE:

Zwróć się do dorosłej, bliskiej osoby, do której masz zaufanie, poproś o wysłuchanie. Razem zdecydujecie co robić. Jeśli to niemożliwe możesz skorzystać **BEZPŁATNIE:**

- z konsultacji udzielanych w **Stowarzyszeniu POMOST**, ul. Próchnika 7 (umawianie wizyt – tel. 42 632 08 66)
- z pomocy udzielanej w **Centrum Interwencji Kryzysowej CAŁODOBOWO**, ul. Niciarniana 41 – tel. 42 630 11 02
- z Kryzysowego Telefonu Zaufania - nr **116 123** (pn-pt 14.00-22.00)
- z placówek wymienionych w informatorze dostępnym na stronie: <http://www.zdrowie.lodzkie.pl/polityka-zdrowotna/zdrowie-psychiczne/informator>

Jeśli jesteś uczniem możesz też skorzystać z pomocy psychologa / pedagoga szkolnego.

Stowarzyszenie Młodzieży i Osób z Problemami Psychicznym, Ich Rodzin i Przyjaciół POMOST
90-408 Łódź, ul. Próchnika 7; www.pomost-lodz.org

