

10 października przypada **Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego**. Obchody te zostały zainicjowane przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego (WFMH) i stanowią ważną okazję, aby zwrócić uwagę na kondycję psychiczną Polek i Polaków. Alarmujące dane dotyczą zwłaszcza **ludzi młodych**:

niemal połowa (46%) badanych młodych osób **cehuje się skrajnie niską samooceną**, a blisko 1/3 młodych Polaków **nie akceptuje tego, kim jest i jak wygląda**. Poza tym niemal co trzeci młody człowiek (37,5%) **czuje się samotny** (dane z raportu Młode Głowy, Fundacja Unaweza).

Problemy zdrowia psychicznego ludzi młodych nie są zatem zjawiskiem marginalnym. Warto w Światowym Dniu Zdrowia Psychicznego **rozmawiać z dziećmi i młodzieżą** na temat ich kondycji i **wskazać dobre praktyki** chroniące ich dobrostan. Ważne jest, aby każdy młody człowiek wiedział, jak i gdzie może **uzyskać pomoc** i wsparcie w kryzysie emocjonalnym. Czasami już kilka prostych kroków wystarczy, aby czuć się lepiej. Eksperti zachęcają do stosowania metody „**Czterech Zetek**”, stanowiącej schemat **pierwszej pomocy emocjonalnej** dla osób w kryzysie. Metoda ta jest prostym, ale skutecznym narzędziem, które pozwala w bezpieczny sposób zaadresować problem i zachęcić do szukania profesjonalnej pomocy.

Kroki „Czterech Zetek” to:

1. **Zauważ:** Zaobserwuj i zaadresuj nietypowe zachowanie, wyrażając troskę (np. „Zauważyłam, że ostatnio jesteś smutny. Martwię się o ciebie.”).
2. **Zapytaj:** Zachęć do rozmowy poprzez bezpośrednie pytanie (np. „Czy chcesz mi powiedzieć, co się u ciebie dzieje?”).
3. **Zaakceptuj:** Bez oceniania wysłuchaj i zaakceptuj perspektywę drugiej osoby, nawet jeśli różni się od twojej (np. „Rozumiem, że tak to widzisz. Przykro mi, że jest ci z tym trudno.”).
4. **Zareaguj:** Zaproponuj fachową pomoc, oferując jednocześnie swoje wsparcie w procesie jej szukania (np. „Nie wiem, jak pomóc ci w tej chwili, ale znajdziemy kogoś, kto to zrobi, a ja będę z tobą.”).

Te pierwsze kroki są kluczowe w celu uzyskania dalszej pomocy i wsparcia w kryzysie emocjonalnym.

Pamiętajmy, że dbanie o odpowiednią kondycję psychiczną jest równie ważne, jak dbanie o zdrowie fizyczne – ma ogromny wpływ na możliwości dalszego rozwoju oraz osiąganie pełnego potencjału przez dzieci i młodzież. Więcej wskazówek na temat, jak dbać o zdrowie psychiczne młodych osób znajduje się w poradniku:

<https://www.c-and-a.com/pl/pl/shop/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy>