

Kryzysownik - jak rozpoznać sygnały nadchodzącego kryzysu psychicznego

Samorząd Województwa Wielkopolskiego przy współpracy ze Stowarzyszeniem Osób i Rodzin na Rzecz Zdrowia Psychicznego „Zrozumieć i Pomóc” prezentuje „Kryzysownik”, w którym przedstawia krótkie wskazówki jak rozpoznać sygnały nadchodzącego kryzysu psychicznego, w jaki sposób towarzyszyć osobie cierpiącej oraz dokąd zwrócić się o pomoc.

Nie ma jednej, uniwersalnej definicji zdrowia psychicznego. Przyjęta w 1948 roku konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia określa je bardzo szeroko, jako pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka.

Każdego dnia spotykamy ludzi, którzy cierpią, to cierpienie może dotyczyć również nas samych. W Polsce jak w wielu krajach świata, nadal istnieje niezwykle ważna potrzeba promowania refleksji nad stanem własnej psychiki, tak by każdy wiedział, że ma prawo do leczenia i jest to rzecz absolutnie normalna.

Pamiętając o maksymie „lepiej zapobiegać niż leczyć” samorząd województwa wielkopolskiego w 2020 roku będzie podejmował działania w obszarze profilaktyki zdrowia psychicznego, oraz zachęcał i inspirował do wypracowania konkretnych rozwiązań na poziomie lokalnym – blisko człowieka, bo jak mawiał Antoni Kępiński: „Nie ma pacjenta, jest człowiek”.