



Program profilaktyczny

Zdrowie psychiczne = zdrowie fizyczne

Czasy współczesne przynoszą coraz to nowe wyzwania w szczególności dla młodego pokolenia. Obecny styl życia stawia przed młodymi wiele barier trudnych do pokonania i stresujących sytuacji. Wraz z postępem cywilizacyjnym relacje międzyludzkie ulegają spłyceniu, pogarszają się też relacje w rodzinach. Młodzi nie mogą liczyć na takie wsparcie jakiego potrzebują. Prowadzi to do pogarszania ich zdrowia psychicznego. Może przełożyć się na ich zdrowie fizyczne, może prowadzić do poważniejszych problemów takich jak depresja czy myśli samobójcze. Należy wdrożyć działania, które mają na celu ograniczenie tych negatywnych skutków. Wszędzie mówi się o medycznych powikłaniach po pandemii, ale trzeba nagłośnić skutki psychiczne spowodowane tak długim zamknięciem i brakiem kontaktu z rówieśnikami.

W związku z tym zdecydowaliśmy na program „Zdrowie psychiczne = zdrowie fizyczne”, który stanowi odpowiedź na potrzeby współczesnej młodzieży. W programie chcemy poruszyć następujące tematy:

- Dlaczego zdrowie psychiczne jest ważne?
- Jak prosić o pomoc?
- Jak radzić sobie ze stresem?
- Działanie w zespole przynosi większe korzyści

Program polega na cyklu warsztatów, spotkaniu z psychologiem i wycieczce integracyjnej. Podczas warsztatów poruszone zostaną tematy opisane powyżej. Wycieczka ma na celu nawiązanie relacji między dziećmi poprzez gry i zabawy zespołowe.

Program opracowali:

Natalia Gomułka

Kinga Gancarz

Karolina Garbata

Gabriela Filipak

Piotr Dudziak

Julia Dobrzańska