**W wakacje warto zadbać o zdrowie psychiczne**

**Latem, kiedy mamy przerwę od szkoły lub pracy, warto poświęcić czas na zrozumienie mechanizmów własnych zachowań i poprawienie samopoczucia. Jak to zrobić i kiedy zwrócić się po pomoc do specjalisty, wyjaśniają dr n. med. Magdalena Skotnicka-Chaberek i Dagmara Pietruszewska – psychoterapeutki z Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS, które wraz z innymi ekspertkami i ekspertami poprowadzą warsztaty poświęcone zdrowiu psychicznemu podczas Pol’and’Rock Festival.**

Urlop i wakacje to czas, kiedy możemy odpocząć i skupić się na przyjemnościach. Jednak niektórym, gdy nie mają codziennych obowiązków w szkole lub pracy, odpocząć jest trudno.

*Zaczynają czasem dochodzić do głosu niepokojące myśli, lęki. Jeśli skupiamy się na rzeczach negatywnych, może to być impulsem, by zastanowić się nad terapią* – mówi Dagmara Pietruszewska, psychoterapeutka z Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS. Zwłaszcza, jeśli taki stan się pogłębia, bo może być to znak, że rozwija się u nas depresja.

**Sygnały ostrzegawcze**

Ekspertka tłumaczy, że sygnały ostrzegawcze, wskazujące na zaburzenia depresyjne, to kłopoty ze snem, problemy z apetytem, częstsze picie alkoholu lub palenie papierosów. Nasze zaniepokojenie powinno też wzbudzić, jeśli do tej pory byliśmy towarzyscy, a teraz izolujemy się od otoczenia, a także jeśli jesteśmy bardziej drażliwi, smutni i wycofani.

Jak rozróżnić zwykłą chandrę od depresji? Chandra to po prostu zły nastrój, który może się utrzymywać przez kilka-kilkanaście godzin. Jeśli taki stan się przedłuża, może prowadzić do zaburzeń depresyjnych, na które cierpi 3-4 procent ludzi na świecie.

*Powinniśmy uważnie się obserwować. Czy mam gorszy nastrój, czy pod wpływem różnych wydarzeń występuje u mnie naturalny smutek, czy może to już poważniejszy problem? Depresję psychoterapeuta lub lekarz psychiatra diagnozują na podstawie m.in. Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób ICD-10 i diagnozy różnicowej, w której bierze się pod uwagę choroby somatyczne, na przykład endokrynologiczne albo neurologiczne* – podkreśla Dagmara Pietruszewska.

**Praca nad samooceną**

W Klinice Terapii Poznawczo-Behawioralnej Dagmara Pietruszewska pracuje m.in. z nastolatkami, którzy mają bardzo niską samoocenę.

*Słyszę wiele historii o przemocy w szkołach, o odrzuceniu przez rówieśników. To powoduje bardzo złe myślenie na swój temat. Poczuciem własnej wartości warto zająć się na terapii, bo nad samooceną można pracować. Polega to m.in. na wyrabianiu nowych nawyków myślowych na swój temat* – mówi ekspertka.

Wśród problemów psychicznych, z którymi zmagają się jej pacjenci, częste są też zaburzenia odżywiania – czyli anoreksja, bulimia i kompulsywne objadanie się – związane z nieumiejętnością regulacji emocji.

*Przyczyn rozwinięcia się zaburzeń odżywiania jest wiele, mogą mieć podłoże w sytuacji w domu, w przeżyciach z dzieciństwa. Każda z tych chorób, jeśli nie jest leczona, może być groźna dla zdrowia, a nawet życia pacjentów. Do specjalisty trzeba się zgłosić, jeżeli problemy psychiczne zaczynają przekładać się na inne sfery życia. Gdy stan psychiczny wpływa na codzienne funkcjonowanie, trzeba koniecznie poszukać fachowej pomocy* – przekonuje Dagmara Pietruszewska.

**Sposób postrzegania świata**

Namawia też do tego dr n. med. Magdalena Skotnicka-Chaberek, psychoterapeutka i superwizorka z Kliniki Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS. I zwraca uwagę, że wiele problemów psychicznych wynika z niewłaściwego postrzegania rzeczywistości.

*Od urodzenia w ramach różnorodnych doświadczeń rozwijamy pewien sposób myślenia o świecie. Nazywamy go przekonaniami kluczowymi – to one pomagają nam radzić sobie w codziennych sytuacjach. Ale na przykład, gdy dziecko jest ofiarą przemocy, rozwija przekonania nieprzystosowawcze. Zaczyna myśleć o sobie: nie jestem nic wart. To nie jest tylko myśl pojawiająca się w głowie, ale sposób, w jaki postrzega doświadczenia w późniejszym życiu, w jaki sposób je przeżywa i jak na nie reaguje* – mówi dr n. med. Magdalena Skotnicka-Chaberek.

Osoby z takimi problemami rzucają się czasem w wir pracy albo zaczynają się nadmiarowo odchudzać, jeszcze inni nie podejmują żadnych działań, bo i tak nie wierzą, że zrealizują je dobrze. Takie dysfunkcyjne sposoby uporania się z postrzeganiem rzeczywistości powodują niekiedy, że rozwijają się choroby i zaburzenia psychiczne.

**Zestaw narzędzi**

Czasami, by zmienić swój sposób myślenia, potrzebujemy doświadczonego psychoterapeuty. Pacjent dostaje w czasie terapii zestaw narzędzi takich, jak umiejętność: spojrzenia krytycznie na emocje, oceny ich siły, pracy z myślami i z ciałem. W tym zestawie są też sposoby na eksperymentowanie. Ważne, żeby czasem zaryzykować nowe działanie, a czas wakacji sprzyja eksperymentom, także psychologicznym.

*Najbardziej bym zachęcała do łapania migawek z życia – momentów, w których coś się dzieje z moimi emocjami. Zdenerwowałam się, ucieszyłam się, zrobiło mi się smutno, wzruszyłam się na filmie. Warto zapisać wtedy, jakie obrazy, słowa, uczucia pojawiają się w mojej głowie. Jak złapię dużo takich migawek, to istnieje szansa, że zobaczę wzorce, według których działam* – uważa dr Skotnicka-Chaberek.

I dodaje, że psychoterapia przede wszystkim musi być mądra i oparta na dowodach naukowych.

*Psychoterapia jest leczeniem, więc nie każdy zdrowy człowiek będzie jej potrzebował. Jednak kiedy chorujemy i gdy trudności zaczynają nas przytłaczać, psychoterapia jest takim samym narzędziem w medycynie, jak farmakoterapia. Jej celem jest przywracanie zdrowia albo profilaktyka zaburzeń psychicznych* – wyjaśnia ekspertka.

Te i wiele innych tematów związanych ze zdrowiem psychicznym będą poruszać specjalistki i specjaliści z Uniwersytetu SWPS i Kliniki Terapii Poznawczo-Behawioralnej Uniwersytetu SWPS podczas [warsztatów na Pol’and’Rock Festival](https://www.swps.pl/centrum-prasowe/informacje-prasowe/34080-uniwersytet-swps-na-polandrock-festival) (3-5 sierpnia), którego organizatorem jest Fundacja Wielka Orkiestra Świątecznej Pomocy. Szczegółową listę prawie 30 warsztatów można znaleźć na stronie [https://harmonogram.polandrockfestival.pl](https://harmonogram.polandrockfestival.pl/).