

Nie jesteś sam - Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Dziś, 10 października, w Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, chcemy podzielić się czymś ważnym. Nie będzie to mail o naszych produktach czy promocjach. Będzie o czymś znacznie ważniejszym – o nas wszystkich, naszych emocjach i prawie do zdrowia psychicznego.

Dlaczego w ogóle powstała Emocjolandia?

Gdy trzy lata temu rozmawialiśmy z rodzicami, nauczycielami, babciami i dziadkami, najczęściej słyszeliśmy:

"Nie wiedziałem, do kogo się zwrócić, gdy było naprawdę ciężko",

"Czułam się sama ze swoimi problemami",

"Nikt nie mówił mi, że można prosić o pomoc".

Pandemia, wojny, kryzysy osobiste - ostatnie lata pokazały nam wszystkim, jak ważne jest mieć dostęp do wsparcia wtedy, gdy go najbardziej potrzebujemy.

Wtedy zrozumieliśmy prawdę: w trudnych czasach nikt nie powinien zostać sam. Czy to 5-letnie dziecko przeżywające rozwód rodziców, nastolatek zmagający się z lękami, rodzic próbujący pogodzić pracę i wychowanie dzieci w czasie kryzysu, czy senior odczuwający samotność - każdy zasługuje na wsparcie dostosowane do swojej sytuacji.

Co oznacza tegoroczne hasło: "Dostęp do usług – zdrowie psychiczne w katastrofach i sytuacjach kryzysowych"?

Może wydawać się, że katastrofy i kryzysy to coś odległego. Ale prawda jest taka, że każdy z nas doświadcza swoich osobistych "kryzysów" - czy to utrata pracy, rozwód, choroba bliskiej osoby, pandemia, a nawet pierwszy dzień w nowym przedszkolu dla 4-lątka. W takich momentach dostęp do wsparcia emocjonalnego nie jest luksusem - to konieczność.

Dla dziecka "katastrofą" może być przeprowadzka, narodziny rodzeństwa czy rozwód rodziców.

Dla dorosłego - utrata pracy, choroba czy śmierć bliskiej osoby.

Dla całej rodziny - pandemia, wojna czy kryzys ekonomiczny.

Każda z tych sytuacji zasługuje na wsparcie i zrozumienie.

Jak wspierać siebie i innych w kryzysie:

1. Rozpoznaj sygnały u siebie i bliskich.

Zmiany w śnie, apetycie, nastroju, wycofanie się - to mogą być sygnały, że ktoś potrzebuje wsparcia.

2. Stwórz sieć wsparcia.

W trudnych czasach nie musisz radzić sobie sam. Kto może Ci pomóc? Do kogo możesz się zwrócić?

3. Normalizuj szukanie pomocy.

To mądre, że szukasz wsparcia zamiast "Musisz być silny". Pokazuj dzieciom, że dorośli też czasem potrzebują pomocy.

4. Dbaj o podstawy.

W kryzysie szczególnie ważne są: sen, jedzenie, ruch, kontakt z innymi. To fundament dla zdrowia psychicznego.

Gdy potrzebujesz pomocy

Czasem nasze emocje - czy naszych bliskich - mogą nas przerastać. To normalne. W Polsce działają bezpłatne linie wsparcia:

Dla wszystkich:

800 70 22 22 - Centrum Wsparcia dla osób w kryzysie emocjonalnym

116 123 - Telefon Zaufania dla dorosłych

Dla dzieci i młodzieży:

116 111 - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 12 12 12 - Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

W sytuacjach kryzysowych:

800 120 002 - Niebieska Linia (przemoc w rodzinie)

112 - numer ratunkowy

Sięganie po pomoc to nie słabość - to mądrość i odwaga.

Dlaczego piszemy ten mail?

Bo wierzymy, że dostęp do wsparcia emocjonalnego nie powinien zależeć od miejsca zamieszkania, statusu materialnego czy tego, czy akurat "mamy szczęście" do kryzysu. Każdy człowiek - bez względu na wiek i okoliczności - zasługuje na pomoc wtedy, gdy jej potrzebuje.

Ostatnie lata pokazały nam wszystkim, jak szybko życie może się zmienić. Pandemia, wojny, kryzysy ekonomiczne - ale też osobiste trudności, które każdy z nas może spotkać. W takich momentach wsparcie emocjonalne nie jest luksusem - to podstawowa potrzeba.

Dziś dzielimy się tym, co najważniejsze - przypomnieniem, że w trudnych czasach nie jesteś sam. Że zasługujesz na wsparcie. Że kryzys nie oznacza końca - oznacza, że potrzebujesz pomocy, żeby przejść dalej. Jeśli ten mail pomógł Ci choć trochę, a może przypomniał o kimś, kto mógłby potrzebować wsparcia - nasz cel jest osiągnięty.

Z nadzieją na lepsze jutro dla nas wszystkich,

Zespół Emocjolandii

PS: Jeśli znasz kogoś, kto przechodzi trudny czas - prześlij mu ten mail. Czasem przypomnienie, że nie jest sam, może zmienić wszystko.