

Państwowa Szkoła Muzyczna  
I i II stopnia im. Fryderyka Chopina  
w Opolu

# **ZDROWIE PSYCHOFIZYCZNE CZŁOWIEKA**

**opracowanie:  
Maria Ołdak**

**współpraca:  
Joanna Owczarek-Ciszewska**

rok szkolny 2020/2021

# Spis treści

## 1. Gdzie w Opolu szukać pomocy (str. 4)

- Pomoc dla dzieci i młodzieży (str. 4)
- Pomoc dla dorosłych (str. 4)
- Opolskie organizacje pozarządowe realizujące zadania w zakresie promocji zdrowia psychicznego (str. 5)

## 2. Ważne pojęcia (str. 8)

- Autoagresja (str. 8)
- Choroba alkoholowa (str. 10)
- Choroba psychiczna (str. 10)
- Depresja (str. 10)
- Detoksykacja (odtruwanie) (str. 10)
- Dopalacze (str. 11)
- Dysleksja (str. 11)
- Epizod afektywny mieszany (str. 11)
- Hospitalizacja (str. 11)
- Hostel (str. 11)
- Kofeina (str. 11)
- Kokaina (str. 12)
- Leczenie odwykowe (str. 12)
- Leczenie odwykowe alkoholizmu (str. 12)
- Leczenie uzależnień (str. 12)
- Leki uspokajające i nasenne (str. 12)
- Lotne rozpuszczalniki (str. 12)
- Mieszkanie chronione (str. 13)
- Mobbing (str. 13)
- Monar (str. 13)
- Muzykoterapia (str. 13)
- Narkotyki (str. 14)
- Nerwica (neuroza) (str. 14)
- Nikotyna (str. 14)
- Opiaty (str. 14)
- Opioidy (str. 15)
- Psychiatry (str. 15)
- Psychiatria (str. 15)
- Psycholog (str. 15)
- Psychologia (str. 15)
- Psycholog kliniczny (str. 16)
- Psychologia kliniczna (str. 16)
- Psychoterapeuta (str. 16)

- Psychoterapia (str. 16)
- Psychoterapia behawioralna (str. 16)
- Psychoterapia grupowa (str. 17)
- Psychoterapia indywidualna (str. 17)
- Psychoza (str. 17)
- Rehabilitacja (str. 17)
- Rehabilitacja psychiatryczna (str. 17)
- Schizofrenia, choroba Bleuera (str. 17)
- Stres (str. 18)
- Stygmatyzacja (str. 18)
- Substancje halucynogenne (str. 18)
- Substancje pobudzające (stymulanty) (str. 18)
- Substancje psychoaktywne (str. 18)
- Terapia (str. 18)
- Terapia uzależnień (str. 19)
- Terapeuta zajęciowy (str. 19)
- Urojenia (str. 19)
- Usługi opiekuńcze (str. 19)
- Uzależnienie (zespół uzależnień) (str. 19)
- Zaburzenia afektywne (nastroju) (str. 19)
- Zaburzenia depresyjne (str. 20)
- Zaburzenia nastroju (str. 20)
- Zaburzenia nerwicowe (nerwice) (str. 20)
- Zaburzenia niepsychotyczne (str. 21)
- Zaburzenia percepcji (str. 21)
- Zaburzenia percepcji słuchowej (str. 21)
- Zaburzenia percepcji wzrokowej (str. 21)
- Zaburzenia psychiczne (str. 21)
- Zaburzenia psychotyczne (psychozy) (str. 22)
- Zaburzenia zachowania (str. 22)
- Zdrowie (str. 22)
- Zdrowie emocjonalne (str. 22)
- Zdrowie psychiczne (str. 22)
- Zespoły abstynencyjne (str. 22)
- Zespół behawioralny (str. 22)

### **3. Przydatne informacje (str. 23)**

- Bezpieczeństwo w sieci (str. 23)
- Depresja (str. 23)
- Higiena cyfrowa (str. 24)
- Prewencja zachowań autodestrukcyjnych (str. 24)
- Stres (str. 24)
- Sztuka od kuchni (str. 24)

# 1. Gdzie w Opolu szukać pomocy

## Pomoc dla dzieci i młodzieży

- Wojewódzki Specjalistyczny Zespół Neuropsychiatryczny im. Św. Jadwigi  
ul. Wodociągowa 4, 45-221 Opole  
tel. do rejestracji: 77 54 14 221 lub 222  
tel. do Izby Przyjęć: 77 54 14 110 lub 111  
e-mail: sekretariat@wszn.opole.pl  
więcej na stronie: [www.wszn.opole.pl](http://www.wszn.opole.pl)
- Miejska Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna  
ul. Niedziałkowskiego 9, 45-085 Opole  
tel.: 77 454 92 16  
więcej na stronie: <https://mcwe.opole.pl/mpppopole.html>
- Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna  
ul. Książąt Opolskich 27, 46-020 Opole  
tel.: 77 441 02 45  
więcej na stronie: [www.pppopole.pl](http://www.pppopole.pl)
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Miejskim Ośrodku Pomocy Rodzinie  
ul. Małopolska 20a, 45-301 Opole  
tel. 77 455 63 90; 77 455 63 91; 77 455 63 92  
e-mail: oik@mopr.opole.pl  
więcej na stronie: [www.mopr.opole.pl](http://www.mopr.opole.pl)
- Ośrodek Interwencji Kryzysowej przy Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie  
ul. Książąt Opolskich 27,  
tel. 500 773 635  
e-mail: oikpcpropole@pcpropole.pl

## Pomoc dla dorosłych

- Wojewódzki Specjalistyczny Zespół Neuropsychiatryczny im. Św. Jadwigi  
ul. Wodociągowa 4, 45-221 Opole  
tel. do rejestracji: 77 54 14 221 lub 222  
tel. do Izby Przyjęć: 77 54 14 110 lub 111  
e-mail: sekretariat@wszn.opole.pl  
więcej na stronie: [www.wszn.opole.pl](http://www.wszn.opole.pl)

- 116 Szpital Wojskowy z Przychodnią  
Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej  
ul. Wróblewskiego 46, 45-759 Opole  
tel. do rejestracji: 261 625 129; 77 417 20 32  
tel. do Izby Przyjęć: 261 625 507  
e-mail: sekretariat@116szpital.opole.pl  
więcej na stronie: [www.116szpital.opole.pl](http://www.116szpital.opole.pl)
  
- Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej Ministerstwa Spraw  
Wewnętrznych i Administracji  
ul. Krakowska 44, 45-075 Opole  
tel. do rejestracji: 77 401 11 75  
tel. do sekretariatu: 77 401 11 00  
e-mail: sekretariat@spzozmswia.opole.pl  
więcej na stronie: [www.spzozmswia.opole.pl](http://www.spzozmswia.opole.pl)
  
- Stowarzyszenie „Monar” Poradnia Profilaktyki, Leczenia i Terapii Uzależnień  
ul. Armii Krajowej 9 of/1, 45-071 Opole  
tel do rejestracji: 77 456 40 44  
e-mail: [opole@monar.org](mailto:opole@monar.org)
  
- Miejska Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  
ul. Budowlanych 4 pok. 3-4, 45-005 Opole  
tel.: 77 443 57 53  
e-mail: [komisja.alkoholowa@um.opole.pl](mailto:komisja.alkoholowa@um.opole.pl)

## **Opolskie organizacje pozarządowe realizujące zadania w obszarze promocji zdrowia psychicznego**

- Opolskie Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego „Wsparcie i Troska”  
ul. Wodociągowa 4, 45-221 Opole  
tel. 77 541 42 59, 667 871 541  
e-mail: [wsparcieitroska@o2.pl](mailto:wsparcieitroska@o2.pl)
  
- Fundacja „Prodeste”  
ul. Krakowska 51/16, 45-018 Opole  
tel. 600 387 816  
e-mail: [prodeste@prodeste.pl](mailto:prodeste@prodeste.pl)  
więcej na stronie: [www.prodeste.pl](http://www.prodeste.pl)

- Opolskie Stowarzyszenie Rehabilitacji Neurologicznej i Funkcjonalnej  
ul. Samborska 15, 45-316 Opole  
tel. 77 556 03 35  
e-mail: info@rehabilitacjaopole.pl  
więcej na stronie: [www.rehabilitacjaopole.pl](http://www.rehabilitacjaopole.pl)
  
- Polskie Towarzystwo Psychologiczne (Oddział)  
Pl. Staszica 1, 45-052 Opole  
tel. 77 452 73 70, 602 666 791  
e-mail: [psychologia@uni.opole.pl](mailto:psychologia@uni.opole.pl)  
więcej na stronie: [ptp.uni.opole.pl](http://ptp.uni.opole.pl)
  
- Fundacja Harmonia Życia  
ul. Kępska 7, 45-129 Opole  
tel. 721 782 222  
e-mail: [biuro@harmoniazycia.com](mailto:biuro@harmoniazycia.com)  
więcej na stronie: [www.harmoniazycia.com](http://www.harmoniazycia.com)
  
- Stowarzyszenie Ochrony Zdrowia Psychicznego  
ul. E. Kwiatkowskiego 1a/1, 45-459 Opole  
tel. 602 324 996  
e-mail: [stowarzyszenie2013@gmail.com](mailto:stowarzyszenie2013@gmail.com)  
więcej na stronie: [www.sozp.pl](http://www.sozp.pl)
  
- Stowarzyszenie „Mój Duch Przyjazny”  
ul. Orłąt Lwowskich 28a/1, 45-371 Opole  
tel. 784 375 063, 606 269 584  
e-mail: [mojduchprzyjazny@gmail.com](mailto:mojduchprzyjazny@gmail.com)  
więcej na stronie: [www.mojduchprzyjazny.pl](http://www.mojduchprzyjazny.pl)
  
- Stowarzyszenie Wsparcia Osób w Wieku Podeszłym „Babie Lato”  
Pl. Katedralny 4/8, 45-007 Opole  
tel. 793 791 122, 501 817 600  
e-mail: [m.proszkowiec@po.opole.pl](mailto:m.proszkowiec@po.opole.pl)
  
- Stowarzyszenie na Rzecz Ludzi Uzależnionych „To Człowiek”  
ul. Ozimska 71d, 45-038 Opole  
tel. 600 991 525  
e-mail: [kontakt@toczlowiek.pl](mailto:kontakt@toczlowiek.pl)
  
- Wojewódzkie Towarzystwo Walki z Kalectwem  
ul. Św. Wojciecha 5, 45-23 Opole  
tel. 77 453 96 75  
e-mail: [biuro@wtwzk.opole.pl](mailto:biuro@wtwzk.opole.pl)  
więcej na stronie: [www.wtwzk.opole.pl](http://www.wtwzk.opole.pl)

- Fundacja „Dom Rodzinnej Rehabilitacji Dzieci z Porażeniem Mózgowym”  
ul. Szymanowskiego 1, 45-724 Opole  
tel. 77 474 32 80, 77 474 76 55  
e-mail: dom@fundacja-dom.opole.pl  
więcej na stronie: [www. Fndacja-dom.opole.pl](http://www.Fndacja-dom.opole.pl)
- TRISO Opolskie Stowarzyszenie na Rzecz Rozwoju Dzieci z Trisomią 21  
ul. 1 Maja 9 pok. 93, 45-068 Opole  
tel. 500 611 595  
e-mail: stowarzyszenie1.opole@gmail.com  
więcej na stronie: [www.triso.eu](http://www.triso.eu)
- Stowarzyszenie na Rzecz Autyzmu „Uczymy się żyć razem”  
ul. Olsztyńska 21, 45-316 Opole  
tel. 77 469 56 68  
e-mail: autyzmopole@o2.pl  
więcej na stronie: [www.autyzmopole.home.pl](http://www.autyzmopole.home.pl)

## 2. Ważne pojęcia

### Autoagresja

Autoagresja to działanie lub szereg działań mających na celu spowodowanie psychicznej albo fizycznej szkody. Jest to agresja skierowana "do wewnątrz", wyrażająca się tendencją do samookaleczeń, samouszkodzeń zagrażających zdrowiu, a nawet życiu. Osoba z różnych przyczyn atakuje samą siebie, co powoduje, oprócz fizycznych obrażeń, pogłębienie obecnych już psychicznych problemów.

Jest to zjawisko o złożonym charakterze. Samookaleczenie nie jest bowiem samym okaleczeniem, lecz procesem, którego efektem są rany.

Autoagresja jest pojęciem szerokim i określenie jej granic jest trudne. Dotyczy ona zachowań zarówno powszechnie uznawanych za normalne (tj. ćwiczenie ponad swoje możliwości, operacje kosmetyczne, sport w skrajnych formach itp.), które powodują jednak pewne deformacje ciała i mogą być przejawem zaburzeń psychicznych, jak i działań uznawanych za patologiczne (samookaleczenia).

Wyróżnia się autoagresję bezpośrednią (bicie, samookaleczenie, samooskarżanie) oraz pośrednią (jednostka wymusza, prowokuje i poddaje się agresji innych).

Występuje także podział na werbalną i niewerbalną.

Autoagresja werbalna polega na zaniżaniu swej samooceny, poprzez wmawianie sobie własnej małej wartości, częstą krytykę siebie i swojego zachowania.

Autoagresja niewerbalna - samookaleczenie - to uszkodzenie ciała, które może przyjąć formę powierzchownych lub głębokich ran ciętych, wbijania ostrych przedmiotów w ciało, połykania ich, polewania się kwasem, przypalania, łamania kości, uszkodzania lub wycinania fragmentów ciała, także narządów płciowych, powiek, gałek ocznych itp. Jest to agresja jawna.

Z czasem autoagresja jawna może przejść w ukrytą. Charakterystyczne dla tego zaburzenia jest pozorowanie objawów choroby fizycznej lub psychicznej.

Pozorowane są choroby układu pokarmowego (np. krwawienie z żołądka - połykanie krwi własnej lub zwierzęcej), nerek i moczowodów (kaleczenie narządów drutem), skóry (polewanie kwasem), stawów i mięśni, tarczycy, wywoływana jest również np. gorączka (wstrzykiwanie do krwiobiegu wody zanieczyszczonej moczem, śliną i innymi substancjami).

We wszystkich formach autoagresji występują różne jej stopnie nasilenia: osoba cierpiąca na to zaburzenie może szczytać skórę, wywołując objawy alergii, lekko nacinać skórę, ale może również wstrzykiwać sobie insulinę, czy też polewać się kwasem. Choroby psychiczne natomiast są pozorowane przez nietypowe zachowania, udawanie halucynacji, a także przez używanie środków farmaceutycznych, powodujących zaburzenia postrzegania świata.

Najczęstszą przyczyną autoagresji jest uraz spowodowany w dzieciństwie.

Może być nim: bicie dziecka, poniżanie go, ignorowanie jego potrzeb, co prowadzi do zaburzeń w sferze emocjonalnej i w konsekwencji do autoagresji.

Niewłaściwe postawy rodzicielskie (odrzućenie, zaniedbanie, nadopiekuńczość,



nadmierne wymagania), trudna sytuacja ekonomiczna, bezrobocie, problemy alkoholowe również sprzyjają pojawieniu się tego zaburzenia. Powodem może być też śmierć lub rozwód rodziców, pobyt w domu dziecka, szpitalu.

Przyczyny autoagresji mogą mieć także podłoże biochemiczne: osoby samookaleczające się nie czują najczęściej w trakcie tej czynności bólu, ponieważ we krwi pojawia się hormon - endorfina - który eliminuje niemal całkowicie ból, poprawia samopoczucie i znosi napięcie. Tak znaczna zmiana powoduje, że samookaleczenie może stać się nałogiem. Osoby, którym odebrano tę możliwość zachowują się w sposób bardzo podobny do narkomanów w trakcie kuracji odwykowej. Tracą one bowiem źródło poprawy samopoczucia i bezpieczeństwa. Zachowania autoagresywne mogą być związane również z chorobami wrodzonymi (np. syndrom Retta, autyzm, syndrom Lascha-Nyhana) i nabytymi, tj. chroniczne zapalenie mózgu, kiła układu nerwowego oraz uszkodzenia mózgu przez szkodliwe substancje. Z możliwością samookaleczenia należy liczyć się w zespołach depresyjnych i w przebiegu nagłych stanów podniecenia psychoruchowego, w chorobach psychicznych (np. schizofrenii). Samookaleczenia mogą wskazywać na problemy emocjonalne, ale mogą być również bezpośrednim sposobem osiągnięcia celów np. uniknięcia wykonania jakiejś czynności, uzyskania lepszych warunków.

Do zachowań autodestrukcyjnych zaliczyć można także: zaburzenia łaknienia (bulimia, anoreksja, otyłość), nałogi, obgryzanie paznokci i opuszków palców, przymus uszkodzania skóry (drapanie, rozdrapywanie ran, gryzienie warg) oraz przymus wyrywania sobie włosów (z brwi, rzęs, z głowy) a następnie niejednokrotnie zjadania ich.

Chorobą towarzyszącą autoagresji pośredniej jest psychicznie uwarunkowana tendencja do ulegania wypadkom. Osoby cierpiące na nią nieświadomie stwarzają niebezpieczne sytuacje zagrażające zdrowiu i życiu. Podświadomie szukają sytuacji, okoliczności, w których łatwo o wypadek.

Terapia osób autoagresywnych powinna obejmować nie tylko osobę zaburzoną, ale całą rodzinę, ponieważ obecność tego zaburzenia świadczy zwykle o problemach wewnątrz rodziny. Działania terapeutyczne to: praca z psychoterapeutą (i / lub z psychiatrą) oraz praca socjoterapeutyczna, mająca poprawić funkcjonowanie jednostki w społeczeństwie. Bardzo efektywna może okazać się terapia poprzez twórczość, w której wytwory jednostki wyrażają jej problemy wewnętrzne i pokazują postępy w zdrowieniu. Każdą pracę pacjent omawia z psychoterapeutą, uświadamiając sobie mechanizmy własnego postępowania.

Innym rodzajem pomocy jest terapia skierowana na ciało. W jej trakcie pacjent od nowa poznaje własne ciało, uczy się je akceptować, kochać, dbać o jego potrzeby; uczy się kontaktowania z innymi ludźmi.

Leczenie farmakologiczne wdraża się, gdy pojawiają się symptomy depresji lub chorób psychicznych.

Ważne, aby wszelkie zachowania autoagresywne, nawet te najdrobniejsze, nie były lekceważone. Pozornie niewinne objawy świadczyć mogą bowiem o poważnych zaburzeniach lub też prowadzić do nich.

## **Choroba alkoholowa**

Choroba alkoholowa to psychiczne, fizyczne oraz społeczne uzależnienie od środka narkotycznego jakim jest alkohol. Charakteryzuje ją zespół objawów somatycznych (fizycznych), behawioralnych (dotyczących zachowania) oraz psychologicznych. Choroba nieuleczalna, jednak poddana leczeniu może zostać zatrzymana na każdym etapie jej rozwoju.

Rozpoznawanie choroby alkoholowej definiuje się w wyniku ujawnienia występujących od roku co najmniej trzech z wymienionych objawów, m. in. utrwalonej, silnej, trudnej do opanowania potrzeby używania alkoholu, nieudanej próby kontrolowania, ograniczania lub zaprzestania picia, zmiany tolerancji ilości wypijanego alkoholu, występowania zespołu odstawienia i/lub przyjmowania innych substancji likwidujących lub zmniejszających niepożądane objawy, picia alkoholu pomimo destrukcyjnych następstw jego nadużywania.

## **Choroba psychiczna**

Choroba psychiczna powoduje łagodne lub poważne zakłócenia myślenia, postrzegania, nastroju, zachowania. Jest to choroba utrudniająca człowiekowi normalne funkcjonowanie w społeczeństwie, ograniczająca zdolność radzenia sobie ze zwykłymi wymaganiami życia lub utrzymania właściwego kontaktu z rzeczywistością. Tradycyjnie chorobę dzieli się na chorobę psychiczną (czyli psychozy) oraz zaburzenia niepsychotyczne.

Do chorób psychicznych zalicza się schizofrenię, manię, depresję, halucynozę alkoholową oraz majaczenie. Podstawą do wyodrębnienia tego rodzaju psychoz stały się głębokie zaburzenia w zakresie kontaktów chorego z otoczeniem manifestujące się urojeniami, omamami, zaburzeniami świadomości, emocji oraz nastroju.

Do zaburzeń niepsychotycznych należą nerwice, upośledzenia umysłowe oraz uzależnienia.

## **Depresja**

Depresja to różnorodna grupa zaburzeń, obejmująca objawy takie jak przygnębienie, smutek, zniesienie lub zmniejszenie zdolności do odczuwania przyjemności, poczucie bezsilności, bezradności i beznadziejności, poczucie winy, spowolnienie ruchowe i psychiczne, częste myśli i zamiary samobójcze.

## **Detoksykacja (odtruwanie)**

Detoksykacja to usuwanie z organizmu lub zubożnianie substancji trującej (np. alkoholu, narkotyku czy nadmiernej dawki leku). W zależności od stanu pacjenta detoksykacja może być przeprowadzona w warunkach ambulatoryjnych lub w specjalistycznym oddziale leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych. Detoksykacja alkoholowa (detoks, odtrucie alkoholowe) to proces leczenia alkoholowych zespołów abstynencyjnych (występują one u osób uzależnionych od alkoholu, po ciągach picia, zazwyczaj w kilka do kilkunastu godzin po ograniczeniu spożycia alkoholu).

## **Dopalacze**

„Dopalacz”, czy „dopalacze” to termin nieposiadający charakteru naukowego. Używa się go potocznie, dla nazwania grupy różnych substancji lub ich mieszanek o rzekomym bądź faktycznym działaniu psychoaktywnym, nieznanym się na liście substancji kontrolowanych przepisami ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii.

## **Dysleksja**

Dysleksja to specyficzne trudności w nauce czytania, pisania i liczenia, przy jednoczesnych co najmniej przeciętnych zdolnościach intelektualnych. Zaburzenie diagnozuje się wówczas, gdy problemy ze swobodnym nabywaniem umiejętności szkolnych nie są wywołane niepełnosprawnością intelektualną, inteligencją niższą niż przeciętna, zaniedbaniami środowiskowymi lub wadami zmysłów, np. niedosłuchem. Pierwsze objawy mogą być widoczne już w wieku niemowlęcym, ale najczęściej obecne standardy diagnostyczne przewidują diagnozę dysleksji u trzecioklasistów i czwartoklasistów.

Przyczyny dysleksji są złożone, ale wśród najczęściej przywoływanych są mikrouszkodzenia w mózgu i dziedziczenie tzw. predyspozycji. Niepodejmowanie działań terapeutycznych od pierwszych lat szkolnych może prowadzić do utrzymywania się trudności szkolnych, a w konsekwencji nawet zaburzeń emocjonalnych. Zmaganie się z trudnościami dyslektycznymi w życiu dorosłym może prowadzić do wielu komplikacji, od niskiej samooceny, niemożności zdobycia stałej pracy na stanowisku wymagającym sprawnego posługiwania się słowem pisanym, wycofania się z życia społecznego, a nawet zaburzeń nerwicowych.

Wiele osób dorosłych stara się ukryć ten problem ze względu na wstyd.

Przy odpowiedniej terapii objawy dyslektyczne można łagodzić tak, że są prawie nieodczuwalne dla potencjalnego dyslektyka i środowiska szkolnego/zawodowego.

## **Epizod afektywny mieszany**

Epizod afektywny mieszany to szybkie zmiany nastroju od depresji do manii, zmieniające się w ciągu godzin lub z dnia na dzień.

## **Hospitalizacja**

Hospitalizacja to całodobowe udzielanie świadczeń zdrowotnych gwarantowanych, w trybie planowym lub nagłym, obejmujących proces diagnostyczno – terapeutyczny, trwający od chwili przyjęcia pacjenta na oddział szpitalny do momentu jego wypisu lub zgonu.

## **Hostel**

Hostel to forma opieki i rehabilitacji dla osób z zaburzeniami psychicznymi, które mają rozmaite trudności w życiu codziennym i wymagają tymczasowego pobytu w tak zwanych warunkach chronionych.

## **Kofeina**

Kofeina to środek pobudzający korę mózgową, znoszący zmęczenie fizyczne i psychiczne. Kofeina występuje m.in. w kawie, herbacie, czekoladzie i niektórych

napojach orzeźwiających. Ostre i przewlekłe jej nadużywanie, wraz z towarzyszącymi temu objawami toksycznymi, nazywa się kofeinizmem. Objawy te obejmują niepokój ruchowy, bezsenność, zaczerwienienie twarzy, skurcze mięśni, niemierność tętna, zaburzenia żołądkowo – jelitowe, gonitwę myśli i brak zborności w mówieniu, a w niektórych przypadkach zaostrzenie występujących już wcześniej stanów lękowych, napadów paniki, objawów depresji i schizofrenii.

### **Kokaina**

Kokaina to silna substancja psychoaktywna, uzależniająca psychicznie. Należy do najsilniej działających leków pobudzających. Objawy psychiczne będące wynikiem użycia kokainy to nadmierna pewność siebie, brak lęku, silna euforia, halucynacje oraz pobudzenie psychoruchowe. Charakterystyczne dla osób uzależnionych od kokainy są zaburzenia osobowości, agresywne zachowania, omamy, depresje z próbami samobójczymi.

### **Leczenie odwykowe**

Leczenie odwykowe to inne określenie terapii uzależnień.

### **Leczenie odwykowe alkoholizmu**

W przypadku uzależnienia od alkoholu leczenie odwykowe może odbywać się w systemie stacjonarnym, dziennym lub ambulatoryjnym. W warunkach stacjonarnych przeprowadza się najczęściej detoksykację, a także, w razie konieczności, leczenie innych schorzeń towarzyszących uzależnieniu od alkoholu. Po zakończeniu terapii w systemie stacjonarnym lub dziennym, leczenie może być kontynuowane w warunkach ambulatoryjnych. Leczenie w placówkach dziennych i ambulatoryjnych polega również na realizacji programu psychoterapeutycznego.

### **Leczenie uzależnień**

Leczenie uzależnień to proces terapeutyczny, mający na celu reedukację i resocjalizację osoby uzależnionej. W konsekwencji prowadzić ma do zaprzestania lub zmniejszenia częstotliwości przyjmowania substancji psychoaktywnych, redukcji szkód, powrotu do prawidłowego funkcjonowania w społeczeństwie tych osób, które wykazywały na tym polu dysfunkcję. Stosowane jest zazwyczaj wobec osób mających problem ze szkodliwym, nałogowym nadużywaniem środków psychoaktywnych.

### **Leki uspokajające i nasenne**

Leki uspokajające i nasenne to grupa leków wpływających na aktywność ośrodkowego układu nerwowego, oddziałujących na psychikę, sprawność umysłową, nastrój, usposobienie, stosunek do otoczenia. Stosuje się je przy hamowaniu nadmiernego napięcia i niepokoju.

### **Lotne rozpuszczalniki**

Lotne rozpuszczalniki to substancje odurzające w formie ciekłej. Zalicza się do nich benzynę, rozpuszczalniki do farb, kleje, lakiery.

## **Mieszkanie chronione**

Mieszkanie chronione to jedna z form pomocy społecznej dla osób psychicznie chorych. Przebywające tam osoby przygotowywane są przez specjalistów do prowadzenia samodzielnego życia. Celem mieszkań chronionych jest przywrócenie ich mieszkańcom do społeczeństwa oraz poprawienie ich dotychczasowej egzystencji poprzez prace socjalne.

## **Mobbing**

Mobbing to świadome, uporczywe nękanie psychiczne pracownika w sposób werbalny lub niewerbalny przez przełożonego lub współpracownika, a nawet większą liczbę osób lub całą organizację (osoby nią zarządzające). W konsekwencji takiego zachowania pracownik jest w złym stanie psychicznym, przejawiającym się obniżoną samooceną, poczuciem odosobnienia, a nawet stanami lękowymi.

Mobbing może przyjmować różne formy. Wszelkie niepożądane działania mogą w różny sposób wpływać na różne aspekty życia zawodowego.

Klasyfikacja tych działań obejmuje:

- działania wpływające negatywnie na proces komunikacji,
- działania wpływające negatywnie na relacje międzypracownicze,
- działania wpływające negatywnie na postrzeganie pracownika w środowisku pracy,
- działania wpływające negatywnie na pozycję zawodową pracownika,
- działania wywierające szkodliwy wpływ na zdrowie pracownika.

## **Monar**

Monar to organizacja pozarządowa działająca na terenie całej Polski, prowadząca działania mające na celu przeciwdziałanie narkomanii, bezdomności i zagrożeniom społecznym oraz niosąca szeroko rozumianą pomoc osobom pozostającym w trudnej sytuacji życiowej (samotnym, chorym na AIDS, skrzywdzonym przez los). Stowarzyszenie oferuje osobom z problemem narkotykowym pomoc specjalistyczną w zakresie konsultacji, poradnictwa, terapii indywidualnej i grupowej, detoksykacji, pomocy ambulatoryjnej oraz stacjonarnej opieki i rehabilitacji dla osób uzależnionych.

## **Muzykoterapia**

Muzykoterapia – według definicji podanej przez Światową Federację Muzykoterapii – „jest wykorzystaniem muzyki lub jej elementów (dźwięk, rytm, melodia i harmonia) przez muzykoterapeutę i pacjenta/klienta lub grupę w procesie zaprojektowanym dla lub ułatwienia komunikacji, uczenia się, mobilizacji, ekspresji, koncentracji fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej i poznawczej w celu rozwoju wewnętrznego potencjału oraz rozwoju lub odbudowy funkcji jednostki tak, aby mogła ona osiągnąć lepszą integrację intra i interpersonalną, a w konsekwencji lepszą jakość życia”.

Termin ten pochodzi od greckiego słowa „mousike” i łacińskiego „musicum”, co oznacza muzykę, sztukę śpiewu i gry na instrumentach. Drugi człon „therapeuticum” oznacza w szerszym znaczeniu leczenie.

Muzykoterapia jest stosowana w leczeniu chorych od najdawniejszych czasów, jednak dopiero po II wojnie światowej oficjalnie uznano muzykę jako środek terapeutyczny.

Jej funkcja przez wieki zmieniała się, ale zawsze była bardzo istotną częścią naszego życia. Szybki rozwój muzykoterapii stał się możliwy dzięki medycynie, która uznała podłoże emocjonalne jako przyczynę występowania chorób. Obecnie pełni ważną rolę w leczeniu, rehabilitacji, oraz w profilaktyce zdrowia psychicznego u ludzi zdrowych. Jej wielowymiarowy charakter pozwala na zastosowanie tej formy terapii w psychiatrii, kardiologii, geriatricy, chirurgii, położnictwie, opiece paliatywnej, stomatologii.

Muzykoterapia stosowana jest głównie jako metoda wspomagająca kompleksowe oddziaływania lecznicze. Można ją wykorzystywać w leczeniu szpitalnym, ambulatoryjnym lub sanatoryjnym. Badania naukowe potwierdzają jej wpływ na stan psychiczny pacjentów, układ krążenia, oddechowy i wewnątrzwydzielniczy.

## **Narkotyki**

Narkotyki to potoczna nazwa niektórych substancji odurzających o depresyjnym działaniu na ośrodkowy układ nerwowy. Ze względu na poglądy społeczne, różnice kulturowe, stany prawne, itp., brak jest jednoznacznej definicji.

Narkotykami nazywa się więc substancje, których przyjmowanie powoduje po jakimś okresie używania uzależnienie fizyczne. Są to m.in. opiaty i opioidy (np. morfina, heroina), kokaina, fentanyl, niektóre benzodiazepiny oraz wszystkie substancje psychotropowe, które aktualnie są nielegalne (tzw. policyjna definicja narkotyku z punktu widzenia obowiązującego prawa). W polskim prawodawstwie środkiem odurzającym jest substancja pochodzenia naturalnego lub syntetycznego działająca na ośrodkowy układ nerwowy.

## **Nerwica (neuroza)**

Nerwica to długotrwałe zaburzenie psychiczne lub zaburzenie zachowania.

Obejmuje dużą i bardzo różnorodną grupę zaburzeń, u podłoża których często można odnaleźć świadome i nieświadome wewnętrzne konflikty emocjonalne.

Podstawowym objawem długotrwałych zaburzeń psychicznych lub zaburzeń zachowania jest lęk. Zaburzenia nerwicowe są najczęściej występującą grupą schorzeń o podłożu psychicznym.

## **Nikotyna**

Nikotyna zaliczana jest do grupy neurotoksyn. Jest to jednoznaczne z tym, że w wysokich dawkach działa w sposób upośledzający na nasz organizm, a w ostatecznym rozrachunku może nawet doprowadzić do śmierci osoby uzależnionej. Naturalnie nikotyna występuje w liściach tytoniu, które służą za element wykorzystywany do produkcji papierosów.

Działanie uzależniające nikotyny jest ludzko podobne do działania kokainy i heroiny. Według badań nikotyna zwiększa produkcję dopaminy, co jest jedną z głównych przyczyn rozwoju uzależnienia.

## **Opiaty**

Narkotyki z grupy opioidów.

Opiaty to narkotyki pochodzenia roślinnego, do których zalicza się substancje otrzymane z przetworów maku lekarskiego (opium, morfina, heroina),

jak również syntetyczne środki przeciwbólowe (metadon – doustny, syntetyczny narkotyk).

Mają szerokie zastosowanie kliniczne, gdzie wykorzystywane są głównie jako środki przeciwbólowe. Należą do środków o silnym działaniu uzależniającym.

Przyjmowanie tych środków w wyższych dawkach prowadzi do osłupienia, śpiączki czy niewydolności oddechowej.

## **Opioidy**

Opioidy to grupa substancji naturalnych, półsyntetycznych i syntetycznych, które działają agonistycznie (pobudzająco) na receptory opioidowe.

Do opioidów zalicza się m.in. bardzo silnie uzależniające środki narkotyczne o działaniu przeciwbólowym, takie jak kodeina, morfina i heroina.

Opioidy są w pewien sposób odpowiednikami wytwarzanych przez organizm człowieka hormonów peptydowych – endorfin, często nazywanych hormonami szczęścia. Obniżają aktywność układu nerwowego, w początkowej fazie działania wprowadza w stan euforii, potem przechodzi to w stan uspokojenia, zadowolenia i obojętności, przy których łatwiej jest znosić nawet najbardziej przykre doznania.

## **Psychiatra**

Psychiatra to lekarz specjalista zajmujący się diagnozowaniem i leczeniem chorób psychicznych, nerwic i zaburzeń osobowości metodami farmakologicznymi i terapeutycznymi.

## **Psychiatria**

Psychiatria to subdyscyplina medycyny zajmująca się badaniem, zapobieganiem i leczeniem zaburzeń psychicznych, których podłożem jest biochemiczne zaburzenie funkcjonowania mózgu jako całości. Bada ich uwarunkowania biologiczne, psychologiczne, rodzinno – genetyczne, społeczne oraz sposoby powstawania i skutecznego zapobiegania.

## **Psycholog**

Psycholog zajmuje się konsultacjami psychologicznymi, wsparciem psychologicznym lub interwencją kryzysową, do której prowadzenia powinien odbyć dodatkowe szkolenie. Psycholog nie ma kompetencji do prowadzenia psychoterapii.

Tytuł psychologa można uzyskać po pięcioletnich studiach magisterskich.

## **Psychologia**

Psychologia to nauka zajmująca się badaniem mechanizmów i praw rządzących zjawiskami psychicznymi oraz zachowaniem człowieka. Obejmuje ona również badanie wpływu zjawisk psychicznych na interakcje międzyludzkie oraz interakcję z otoczeniem.

Jest wiele odmiennych obszarów psychologii i nie każdy polega na udzielaniu pomocy psychologicznej, z czym stereotypowo kojarzy się zawód psychologa.

W trakcie edukacji studenci wybierają specjalizację, np. marketing i zarządzanie, psychologia społeczna, sportu, kliniczna.

## **Psycholog kliniczny**

Psycholog kliniczny to psycholog posiadający specjalizację z psychologii klinicznej.

## **Psychologia kliniczna**

Psychologia kliniczna to dział psychologii stosowanej zajmujący się profilaktyką, diagnostyką i terapią zaburzeń psychicznych i zaburzeń zachowania, czyli zaburzeniami w regulacji stosunków człowieka z jego otoczeniem. Szczególnie interesuje się zdrowiem psychicznym, jego normą i patologią (psychopatologią), stresem i sytuacjami kryzysowymi, które nie mieszczą się w obszarze klasycznie rozumianej psychopatologii, jak również sposobami wykorzystania wiedzy psychologicznej do usprawnienia przebiegu leczenia, poradnictwa i pomocy osobom zdrowym i chorym (psychoterapia, interwencja kryzysowa, rehabilitacja, psychoedukacja), tj. pomocy psychologicznej. W sferze stosowanej (praktycznej) jest to wykonywanie zawodu psychologa w służbie zdrowia.

Wyróżnia się następujące działy psychologii klinicznej (każdy z nich stanowi odrębną specjalizację zawodową):

- psychologia kliniczna dzieci i młodzieży,
- psychologia kliniczna człowieka dorosłego w psychiatrycznej służbie zdrowia,
- psychologia kliniczna człowieka dorosłego w niepsychiatrycznej służbie zdrowia,
- psychologia kliniczna człowieka dorosłego w neurologicznej służbie zdrowia (neuropsychologia).

## **Psychoterapeuta**

Psychoterapeuta to psycholog, który odbył szkolenie w zakresie prowadzenia psychoterapii.

## **Psychoterapia**

Psychoterapia to zbiór technik pomagających leczyć rozmaite schorzenia i problemy natury psychologicznej. Wspólną cechą wszystkich tych technik jest kontakt międzyludzki. W odróżnieniu od leczenia medycznego jest metodą z wyboru, w leczeniu zaburzeń nerwicowych (obecnie klasyfikowanych jako zaburzenia lękowe) i zaburzeń osobowości.

Cele psychoterapii ukierunkowane są zwykle na zmiany zachowania i postaw pacjenta, jak też na rozwój jego kompetencji emocjonalnych, np. na podniesienie poziomu samokontroli, radzenie sobie z lękami oraz stresem, podniesienie samooceny, poprawę zdolności tworzenia więzi, współpracy i komunikowania się z otoczeniem, czy też na poprawę własnej motywacji do działania.

## **Psychoterapia behawioralna**

Psychoterapia behawioralna to metoda leczenia, skupiająca się wyłącznie na zachowaniu człowieka jako jego naturalnej reakcji na wpływy otoczenia.



## **Psychoterapia grupowa**

Psychoterapia grupowa to metoda leczenia polegająca na prowadzeniu zajęć terapeutycznych w grupie, gdzie pacjent może uczyć się radzenia sobie z problemami przez obserwację tego, jak radzą sobie z nimi inni, doświadczać i dzielić się wsparciem. Jej głównym celem są indywidualne zmiany funkcjonowania członków grupy.

## **Psychoterapia indywidualna**

Psychoterapia indywidualna to terapia oparta na bezpośrednim kontakcie terapeuty z pacjentem. Metoda leczenia poprzez dialog, wskazana w leczeniu osób, które cierpią z powodu trudności natury psychicznej (lęk, depresja, zaburzenia nastroju, nadmierne reakcje na stres), u których z powodu określonego funkcjonowania psychiki choruje ciało (zaburzenia odżywiania, zaburzenia snu, choroby psychosomatyczne) oraz dla osób, których trudności przejawiają się w relacjach z ludźmi (problemy rodzinne, samotność, życiowe sytuacje kryzysowe).

## **Psychoza**

Psychoza to choroba psychiczna przebiegająca z zaburzeniami myślenia, spostrzegania, woli, uczuć, intelektu, powodująca zwykle trudności adaptacyjne i zaburzenia kontaktu. Istotą psychozy jest brak krytycyzmu wobec własnych, nieprawidłowych spostrzeżeń i osądów.

## **Rehabilitacja**

Rehabilitacja to proces medyczno – społeczny, którego celem jest przywracanie osobie niepełnosprawnej utraconych funkcji w przebiegu choroby (sprawności fizycznej, psychicznej i społecznej, także zawodowej), wskutek schorzeń i urazów, przez stosowanie działań usprawniających i terapeutycznych.

## **Rehabilitacja psychiatryczna**

Rehabilitacja psychiatryczna obejmuje wiele form oddziaływań psychoterapeutycznych odnoszących się do chorego, a także terapię i edukację rodziny, uzupełnionych o różne działania środowiskowe.

Celem rehabilitacji psychiatrycznej jest wyposażenie chorego z zaburzeniami psychicznymi w umiejętności fizyczne, intelektualne i emocjonalne potrzebne do życia, uczenia się i pracy w społeczności przy możliwie najmniejszym wsparciu ze strony osób i instytucji zawodowo zajmujących się pomaganiem.

## **Schizofrenia, choroba Bleuera**

(dawna nazwa - otępienie wczesne)

Schizofrenia to zaburzenie psychiczne zaliczane do grupy psychoz endogennych. Objawia się upośledzeniem postrzegania lub wyrażania rzeczywistości, najczęściej pod postacią omamów słuchowych, paranoidalnych lub dziwacznych urojeń, zaburzeń mowy i myślenia, co powoduje znaczącą dysfunkcję społeczną lub zawodową. Jest to choroba psychiczna o nieznanym etiologii (przyjmuje się uwarunkowania genetyczne oraz rolę takich czynników jak organiczne uszkodzenie mózgu lub zakażenie wirusowe oraz znaczenie struktury rodziny, warunków

wychowawczych, czynników środowiskowych). Uważana za reakcję na zbyt trudne warunki życiowe, zwłaszcza konflikty emocjonalne.

## **Stres**

W psychologii stres to stan ogólnej mobilizacji sił organizmu jako odpowiedź na silny bodziec fizyczny lub psychiczny (stresor).

W medycynie stres to stan przejawiający się swoistym zespołem nieswoistych zmian w całym układzie biologicznym człowieka, wywołanych przez czynnik stresujący.

## **Stygmatyzacja**

Stygmatyzacja to publiczne potępienie jakiejś osoby lub grupy osób i odrzucenie w kontaktach społecznych. Proces naznaczania społecznego polegający na „przyklejaniu etykiety” osobie, w której rozpoznajemy przedstawiciela jakiejś charakterystycznej grupy i przypisywaniu jej cech, które pochodzą ze stereotypu, a nie z wiedzy o danej osobie. Naznaczanie bywa przyczyną deprecjonowania jednostek i grup społecznych.

## **Substancje halucynogenne**

Cechą substancji halucynogennych jest zdolność wywoływania zmian w percepcji zmysłowej, sposobie myślenia i przeżywania emocji, bez jednoczesnego przytępienia umysłu. Wywołują one nasilone objawy psychotyczne – zmiany osobowości, nienaturalnie barwne widzenie, omamy wzrokowe i słuchowe, zaburzenia poczucia czasu i przestrzeni. Do substancji halucynogennych zalicza się m.in. haszysz, LSD, grzyby halucynogenne.

## **Substancje pobudzające (stymulanty)**

Substancje pobudzające to leki pobudzające centralny układ nerwowy.

Stymulanty mogą wpływać na poprawę nastroju, działają pobudzająco, eliminują lub zmniejszają uczucie zmęczenia oraz zwiększają wydolność fizyczną.

Ich wpływ na osiągnięte wyniki jest umiarkowany i występuje tylko przy zastosowaniu dużych dawek tych substancji.

## **Substancje psychoaktywne**

Substancje psychoaktywne działając na ośrodkowy układ nerwowy wywierają wpływ na nastrój, procesy myślowe czy zachowanie. Według Międzynarodowej Klasyfikacji Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10) substancje te dzieli się na alkohol, opiaty, kanabinoidy, leki uspokajające i nasenne, kokainę, inne substancje stymulujące (w tym kofeina), substancje halucynogenne, tytoń, lotne rozpuszczalniki.

## **Terapia**

Terapią nazywamy działania ukierunkowane na osiągnięcie pożądanego stanu zdrowia przy pomocy różnych zabiegów: leczenia, farmakoterapii, psychoterapii, hipnoterapii, bioenergoterapii.

## **Terapia uzależnień**

Terapia uzależnień to działania mające na celu zmianę myślenia oraz dotychczasowych patologicznych zachowań u osób uzależnionych w procesie terapii grupowej lub indywidualnej.

W trakcie kuracji chory poznaje mechanizmy rządzące chorobą oraz mechanizmy rządzące trzeźwieniem (zdrowienie). W czasie terapii uzależniony powinien zrozumieć, że proces leczenia rozpoczyna proces trzeźwienia, czyli nowego, trzeźwego postrzegania rzeczywistości i korzystania z niej.

## **Terapeuta zajęciowy**

Terapeuta zajęciowy to osoba prowadząca ćwiczenia usprawniające fizycznie, psychicznie i społecznie z różnego typu pacjentami oraz z różnego rodzaju niepełnosprawnościami w ramach terapii zajęciowych. Terapeuta zajęciowy leczy poprzez działanie i tworzenie z wykorzystaniem możliwości instrumentalnych, intelektualnych i emocjonalnych pacjenta.

## **Urojenia**

Urojenia to zaburzenia treści myślenia polegające na fałszywych przekonaniach i błędnych sądach, odpornych na wszelką argumentację, podtrzymywanych mimo istnienia dowodów wskazujących na ich nieprawidłowość.

## **Usługi opiekuńcze**

Usługami opiekuńczymi nazywa się rodzaj pomocy świadczonej często przez gminę, instytucje pomocy społecznej lub inne instytucje działające na rzecz osób wymagających takiej pomocy. U osób z zaburzeniami psychicznymi taka pomoc obejmuje swoim zakresem uczenie i rozwijanie umiejętności niezbędnych do samodzielnego życia, interwencję i pomoc w życiu oraz w rodzinie poprzez wsparcie psychologiczne, rozmowy terapeutyczne, poradnictwo specjalistyczne, interwencje kryzysowe.

## **Uzależnienie (zespół uzależnień)**

Uzależnienie to zespół różnych zjawisk na poziomie fizjologii, funkcjonowania psychicznego (procesów poznawczych) i zachowania człowieka, związanych z przyjmowaniem substancji lub grupy substancji psychoaktywnych zaczynających dominować nad zachowaniem, które charakteryzowało jednostkę przez uzależnieniem się. Głównym objawem zespołu jest odczuwalny, nie do odparcia głód (pragnienie) przyjęcia danego środka psychoaktywnego.

## **Zaburzenia afektywne (nastroju)**

Zaburzenia afektywne to grupa zaburzeń endogennych, w których okresowo występują zaburzenia nastroju, emocji i aktywności. Zaburzenia te przejawiają się występowaniem zespołów depresyjnych i hipomaniakalnych.

W zaburzeniach afektywnych głównym objawem są skrajne wahania nastroju. Podstawą do ich rozpoznania jest stwierdzenie dłużej trwających, głębokich zaburzeń nastroju istotnie zmieniających życie codzienne osoby, która doświadcza zmian samopoczucia niezależnie od swej woli. Zaburzenia afektywne mogą mieć charakter

epizodyczny, okresowy (nawracające zaburzenia depresyjne lub zaburzenia dwubiegunowe) lub przewlekły pod postacią uporczywych, choć przeżywanych w mniejszym nasileniu, zaburzeń nastroju (dystymia, cyklotymia). Zaburzenia nastroju mogą przejawiać się jego obniżeniem (depresja), podwyższeniem (stanem maniakalnym) lub stanami mieszanymi (jednoczesnymi objawami depresji i manii).

### **Zaburzenia depresyjne**

Zaburzenia depresyjne to zaburzenia psychiczne z grupy chorób afektywnych, charakteryzujące się objawami:

- emocjonalnymi: obniżony nastrój – smutek i towarzyszący mu często lęk, płacz, utrata radości życia (począwszy od utraty zainteresowań, skończywszy na zaniedbywaniu potrzeb biologicznych), czasem dysforia (zniecierpliwienie, drażliwość),
- poznawczymi: negatywny obraz siebie, obniżona samoocena, samooskarżenia, samookaleczenie, pesymizm i rezygnacja, w skrajnych wypadkach mogą pojawić się także urojenia depresyjne,
- motywacyjnymi: problemy z mobilizacją do wszelkiego działania, które mogą przyjąć formę spowolnienia psychoruchowego, trudności z podejmowaniem decyzji,
- somatycznymi: zaburzenia rytmu dobowego ( m.in. zaburzenia rytmu snu i czuwania), utrata apetytu (możliwy również wzmożony apetyt), osłabienie i zmęczenie, czasem skargi na bóle i złe samopoczucie fizyczne,
- myślami samobójczymi.

### **Zaburzenia nastroju**

Zaburzenia nastroju to nadmierne wahania nastroju, nad którymi osoba ma znikomą kontrolę. Wywołują one stany i/lub cierpienie utrudniające uczenie się, pracę, nawiązywanie kontaktów międzyludzkich. Do najczęściej występujących zaburzeń nastroju zalicza się zaburzenia afektywne dwubiegunowe i depresję.

### **Zaburzenia nerwicowe (nerwice)**

Grupa zaburzeń psychicznych o bardzo różnej symptomatyce, przejawiająca się w sferach postrzegania, przeżywania, myślenia i zachowania nazywana jest zaburzeniami nerwicowymi.

Międzynarodowa Statystyczna Klasyfikacja Chorób i Problemów Zdrowotnych (ICD-10) definiuje zaburzenia nerwicowe jako zaburzenia psychiczne nie mające podłoża organicznego w których nie dochodzi do zakłócenia oceny rzeczywistości, ani trudności w rozróżnieniu między subiektywnym doświadczeniem choroby a zewnętrzną rzeczywistością.

Podstawowymi objawami są: silny lęk, objawy histeryczne, fobie, objawy obsesyjne i kompulsywne – nerwica natręctw (czynności i rytuały, do wykonywania których chorego odczuwa silny psychiczny przymus) oraz depresja.

Osoby z zaburzeniami nerwicowymi charakteryzuje m.in. podwyższony poziom niepokoju, lęk przez samooceną, poczucie niskiej wartości, brak akceptacji siebie (choroba emocji).

ICD wyróżnia zaburzenia związane ze stresem (zespoły objawów o różnym obrazie klinicznym, powstające u osób niemających wcześniej żadnych zaburzeń psychicznych w odpowiedzi na wyjątkowo ciężki stres, trwałą sytuację urazową lub przewlekły konflikt) oraz zaburzenia pod postacią somatyczną (zakłócenia doznań, funkcji i zachowania, ograniczające się do określonych obszarów ciała, niewynikające z choroby fizycznej, ale wiążące się ze stresującymi wydarzeniami i problemami).

### **Zaburzenia niepsychotyczne**

Zaburzenia niepsychotyczne to m.in. upośledzenia umysłowe, zaburzenia psychosomatyczne, nerwice, zaburzenia adaptacyjne, uzależnienia, zaburzenia typu nerwicowego (np. reakcje adaptacyjne), część zaburzeń psychosomatycznych, upośledzenie umysłowe, większość zespołów organicznych, zaburzenia osobowości, uzależnienia od alkoholu i innych substancji.

### **Zaburzenia percepcji**

Zaburzenia percepcji to trudności w nauce czytania i pisania zazwyczaj spowodowane są dysfunkcjami w sferze percepcji wzrokowej, słuchowej lub ruchowej, a także orientacji przestrzennej i lateralizacji. Bardzo często występują one równoległe z zaburzeniami koncentracji uwagi oraz pamięci.

### **Zaburzenia percepcji słuchowej**

Zaburzenia percepcji słuchowej to słuchowe zaburzenia odbioru mowy. Nie są one uwarunkowane niedosłuchem lecz zaburzoną analizą i syntezą dźwięków mowy, wynikającą z nieprawidłowego funkcjonowania odpowiednich okolic mózgu, głównie w lewej półkuli, gdzie zlokalizowany jest ośrodek słuchowy.

### **Zaburzenia percepcji wzrokowe**

Percepcja wzrokowa jest bardzo ważną zdolnością do rozpoznawania i różnicowania bodźców wzrokowych oraz do ich interpretowania przez odniesienie się do wcześniejszych doświadczeń. Interpretacja bodźców odbywa się w mózgu, a nie na siatkówce oka, ale warunkiem niezbędnym do prawidłowego przebiegu procesu spostrzegania jest sprawny analizator wzrokowy.

Pamięć wzrokowa jest zdolnością do utrwalania i przypominania informacji wizualnej (zapamiętywania spostrzeżeń wzrokowych) i dzięki temu przyswajania wiedzy (styl uczenia się preferujący zaangażowanie przede wszystkim funkcji wzrokowych). Percepcja i pamięć wzrokowa są bardzo ważne, gdyż dotyczą większości działań ludzkich. Zaburzenia percepcji wzrokowej warunkują nie tylko poziom czytania i pisania, ale wpływają też na ogólny rozwój psycho-ruchowy i sferę emocjonalną człowieka.

### **Zaburzenia psychiczne**

Ogół zaburzeń czynności psychicznych i zachowania, które są przedmiotem zainteresowania psychiatrii klinicznej (diagnoza, leczenie, profilaktyka, badania etiologii i patogenezy) nazywa się zaburzeniami psychicznymi.

## **Zaburzenia psychotyczne (psychoza)**

Zaburzeniami psychotycznymi to grupa zaburzeń psychicznych pochodzenia organicznego lub emocjonalnego. Do klasycznych objawów zalicza się omamy, urojenia, rozkojarzenie, zachowania regresywne, niedostosowany nastrój.

Zaburzenia psychotyczne dotyczą znacznego upośledzenia percepcji rzeczywistości.

Osoba dotknięta psychozą dochodzi do nieprawidłowych wniosków dotyczących rzeczywistości i dokonuje niewłaściwych ocen oraz spostrzeżeń.

Do zaburzeń psychotycznych zalicza się m.in. schizofrenię oraz psychozy afektywne, w tym zaburzenie dwubiegunowe (psychoza maniakalno – depresyjna).

## **Zaburzenia zachowania**

Zaburzenia zachowania to powtarzające się i utrwalone wzorce zachowania dysocjalnego (zachowanie aspołeczne, psychopatia), agresywnego lub buntowniczego, cechujące się łamaniem podstawowych praw innych osób, powodujące poważne przekroczenia oczekiwań i norm społecznych dla danego wieku, będące czymś więcej niż zwykłą dziecięcą złością lub młodzieżową buntowniczością.

## **Zdrowie**

Wg definicji Światowej Organizacji Zdrowia zdrowie to nie tylko brak choroby czy kalectwa. Zdrowie to stan pełnego, dobrego samopoczucia fizycznego, społecznego i psychicznego. W medycynie używa się terminu „homeostaza”.

Homeostaza to zdolność organizmu do efektywnej obrony przed stresorami w celu przywrócenia i utrzymania wewnętrznej równowagi.

## **Zdrowie emocjonalne**

Zdrowie emocjonalne to zdolność do rozpoznawania uczuć, wyrażania ich w odpowiedni sposób, umiejętność radzenia sobie ze stresem, napięciem, lękiem, depresją, agresją.

## **Zdrowie psychiczne**

Mianem zdrowia psychicznego określa się stan umysłu umożliwiający sprawne funkcjonowanie w społeczeństwie, odporność na trudne sytuacje wydarzenia, zjawiska, brak objawów i procesu chorobowego oraz dobry stan samopoczucia psychicznego i emocjonalnego.

## **Zespoły abstynencyjne**

Zespoły abstynencyjne mogą mieć różny obraz psychopatologiczny w zależności od rodzaju przyjmowanej substancji, osobowości człowieka i jego stanu psychicznego oraz otoczenia, w którym się znajduje.

Najczęściej występujące objawy to halucynacje, nastawienia urojeniowe i urojenia, zaburzenia nastroju i popędy oraz jakościowe zaburzenia świadomości, najczęściej o typie przymglenia.

## **Zespół behawioralny**

Zespół behawioralny to zespół związany z zachowaniem osób, ich reakcją na bodźce zewnętrzne.

## 3. Przydatne informacje

### Bezpieczeństwo w sieci

- <https://www.gov.pl/web/baza-wiedzy/bezpieczenstwo-twojego-dziecka---zagrozenia>
- <http://www.dzieckowsieci.pl/>
- <https://sieciaki.pl/>
- <https://www.ore.edu.pl/2020/10/badz-z-innej-bajki-kampania-o-bezpieczenstwie-w-sieci/>

### Depresja

- <https://forumprzeciwd depresji.pl/nastoletnia-depresja/strefa-nastolatka>
- <https://wyleczdepresje.pl/depresja-ogolnie/>
- [poradnik dla rodziców]:  
<https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://epedagogika.pl/pobierz-zalacznik/1770/969&ved=2ahUKEwiszvLZo67tAhUfKuwKHTbODsk4FBAWMAR6BAgDEAE&usg=AOvVaw2lMtX9s710cbHneVqsIX0F>
- [wykład dla młodzieży]  
*Dół czy depresja? Zaburzenia lękowe i nastroju w okresie dorastania:*  
<https://youtu.be/A2Lbve9tnTc>
- [fakty i mity na temat depresji]  
<https://www.swps.pl/strefa-psyche/depresja-i-jej-destygmatyzacja?fbclid=IwAR0WzhQvrpmkFjmaxAdMbHI2UWD92y4fb1JIFyBjwQB82PIFZo9rRXPnec>
- <http://depresja.org/depresja-a-aktywnosc-fizyczna/>
- <https://myslepozytywnie.pl/>
- [kurs prowadzony przez prof. dr. hab. n. med. Dominikę Dudek]  
*Wokół depresji:*  
<https://www.copernicuscollege.pl/kursy/wokol-depresji>

## Higiena cyfrowa

- *Higiena cyfrowa w trakcie nauczania zdalnego:*  
<https://youtu.be/68cvKg7U8UM>

## Prewencja zachowań autodestrukcyjnych

- <https://madraochrona.pl/>

## Stres

- [poradnik dla rodziców dot. wsparcia psychicznego dzieci w trakcie nauki zdalnej]  
*Stresu nie da się zdezynfekować:* <https://youtu.be/68cvKg7U8UM>
- [wykład prof. Jerzego Vetulaniego, neurobiologa]  
*Trauma dziecięca a rozwój mózgu:*  
<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/20800-trauma-dziecieca-a-rozwoj-mozgu>
- [rozmowa z dr Agnieszką Bratkiewicz, psycholożką i interwentką kryzysową]  
*Przemoc domowa może dotknąć każdego – jak reagować?:*  
<https://www.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/20912-przemoc-domowa-moze-dotknac-kazdego-jak-reagowac>
- *Muzyka to lekarstwo. Muzyka to zdrowie psychiczne:*  
[https://www.ted.com/talks/robert\\_gupta\\_music\\_is\\_medicine\\_music\\_is\\_sanity](https://www.ted.com/talks/robert_gupta_music_is_medicine_music_is_sanity)

## Sztuka od kuchni

- [kurs prowadzony przez prof. dr. hab. Edwarda Nęckę]  
*Psychologia twórczości:*  
<https://www.copernicuscollege.pl/kursy/psychologia-tworczosci>
- [kurs prowadzony przez prof. dr. hab. Jerzego Vetulaniego]  
*Neurobiologia i życie:*  
<https://www.copernicuscollege.pl/kursy/neurobiologia-i-zycie>
- [kurs prowadzony przez mgr Jarosława Ligęzę]  
*Wyobraźnia i kreatywność:*  
<https://www.copernicuscollege.pl/kursy/wyobraznia-i-kreatywnosc>