



JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE BĘDĄC RODZICEM?

MGR BEATA BERNATEK

Wstęp	01
Co to jest zdrowie psychiczne i dlaczego jest ważne?	02
Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne będąc rodzicem?	03
Jak stan psychiczny rodzica wpływa na dziecko?	08
Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży	09
Sygnaty kryzysu psychicznego u dzieci i młodzieży	11
Gdzie szukać pomocy?	12
Zdrowie psychiczne noworodków	13
Gabinet Wczesnego Rodzicielstwa	15



Wstęp

Zdrowie psychiczne rodziców i dzieci jest ze sobą nierozdzielnie związane. Dzieci uczą się przez obserwację dorosłych, a dobre samopoczucie rodzica tworzy fundament stabilnego, wspierającego środowiska. W dzisiejszym świecie, pełnym wyzwań i szybko zmieniających się warunków życia, dbanie o nie nabiera coraz większego znaczenia. Szybkie tempo, presja osiągnięć czy wpływ mediów społecznościowych, stawia przed nami liczne wyzwania, które mogą odbić się na zdrowiu psychicznym naszym i naszych dzieci.

W tym e-booku znajdziesz wskazówki, jak dbać o swoje zdrowie psychiczne, aby wspierać swoje dzieci w ich rozwoju.

Zespół Fundacji Zdrowie Dziecka



Co to jest zdrowie psychiczne i dlaczego jest ważne?

Zdrowie psychiczne to nie tylko brak chorób psychicznych, ale przede wszystkim umiejętność radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami, budowanie satysfakcjonujących relacji z otoczeniem oraz czerpanie radości z życia. To zdolność do adekwatnego reagowania na stres i trudności, a także umiejętność regulowania swoich emocji. To ono wpływa na nasze myśli, uczucia i zachowania.

Zdrowie psychiczne ma kluczowe znaczenie nie tylko dla naszego własnego dobrostanu, ale także dla jakości relacji z bliskimi – zwłaszcza z dziećmi. Jako rodzice pełniemy fundamentalną rolę w tworzeniu środowiska, które sprzyja ich zdrowemu rozwojowi psychicznemu.

Dbanie o swoje zdrowie psychiczne to pierwszy krok do budowania stabilnej, wspierającej atmosfery w domu. Kiedy my, jako rodzice, jesteśmy zrównoważeni emocjonalnie, możemy skuteczniej reagować na potrzeby naszych dzieci, stając się dla nich bezpiecznym punktem odniesienia.

Troska o zdrowie psychiczne to nie tylko prawo, ale i odpowiedzialność rodziców. Dzieci czerpią wzorce z naszych działań, ucząc się, jak dbać o siebie poprzez obserwację.

Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne, będąc rodzicem?

Rodzice często skupiają się wyłącznie na potrzebach dzieci, zapominając o własnym samopoczuciu. Tymczasem to, jak się czujesz, ma bezpośredni wpływ na Twoje dzieci. Stres, frustracja czy przemęczenie mogą prowadzić do napiętej atmosfery w domu, co odbija się na relacjach rodzinnych.

Pamiętaj, że zdrowie psychiczne rodziców jest równie istotne jak zdrowie psychiczne ich dzieci. Zestresowani i przemęczeni rodzice, mogą mieć trudność z pełnym wsparciem emocjonalnym swoich bliskich.

Co możesz zrobić?

➤ ZROZUM SWOJE EMOCJE

Zwróć uwagę na swoje emocje i potrzeby. Zrozum, że dbanie o siebie to nie egoizm, ale konieczność, która pomoże Ci lepiej opiekować się dziećmi. Zastanów się, co dokładnie sprawia, że czujesz się przytłoczony? Brak czasu dla siebie, problemy w pracy, konflikty rodzinne? Uznanie swoich emocji to pierwszy krok do znalezienia rozwiązania.

Twoje zdrowie psychiczne to podstawa zdrowych relacji z rodziną. Dbając o siebie, stajesz się bardziej cierpliwym i zaangażowanym rodzicem.

Jak poradzić sobie z emocjami?

Rodzicielstwo to mieszanka radości i wyzwań. Utrzymanie równowagi między codziennymi obowiązkami, a dbaniem o własne emocje bywa trudne, ale jest kluczowe. Ignorowanie własnych emocji może prowadzić do frustracji i zmęczenia, które odbiją się na twoim dobrym samopoczuciu oraz relacjach z dzieckiem.

Praktyczne kroki:

- Uznaj swoje emocje – nie bój się przyznać, że czujesz stres, frustrację czy zmęczenie. To naturalne uczucia, których każdy rodzic doświadcza.
- W trudnych momentach spróbuj praktykować techniki relaksacyjne, takie jak głębokie oddychanie, medytacja czy spacer.
- Szukaj wsparcia w bliskich relacjach – rozmowa z partnerem, przyjacielem, czy innym rodzicem pomoże zrozumieć, że nie jesteś sam.



Twoje zdrowie psychiczne wpływa bezpośrednio na dziecko. Kiedy czujesz się dobrze, Twój spokój i stabilność tworzą bezpieczną atmosferę w domu.

Pamiętaj o swoich podstawowych potrzebach

Jako rodzice, często zapominamy o własnych podstawowych potrzebach, koncentrując się wyłącznie na dzieciach. Jednak to właśnie one stanowią fundament naszego zdrowia psychicznego.

➤ **Zadbaj o to, by dobrze się wyspać**

Odpowiednia ilość snu to klucz do regeneracji. Postaraj się spać minimum 7h na dobę, a jeśli Twoje noce są przerywane, zapewnij sobie krótkie drzemki.

➤ **Regularnie spożywaj posiłki**

Pełnowartościowa dieta dostarcza energii potrzebnej do codziennych obowiązków. Jedz regularnie uwzględniając świeże warzywa, owoce, białko i zdrowe tłuszcze.

➤ **Znajdź czas na odpoczynek i regenerację**

Nawet kilka minut dziennie przy książce, medytacji, czy ulubionej muzyki, pomoże Ci złagodzić napięcie i odzyskać wewnętrzny spokój.

➤ **Postaraj się o regularny ruch**

Nawet krótki spacer poprawia nastrój, redukuje stres i daje zastrzyk energii, który przyda się w codziennych wyzwaniach rodzicielskich.



Równowaga między pracą, a życiem rodzinnym

Zarządzanie czasem jest wyzwaniem dla wielu rodziców. Trudności w pracy, wyzwania życia codziennego mogą powodować dodatkowy stres co negatywnie odbija się na zdrowiu psychicznym. Trudne, ale bardzo ważne jest by rodzice mieli chwile na regenerację po dniu pracy. Spróbuj znaleźć czas dla siebie. Nawet jeśli miałyby to być krótkie 10-15 min przerwy w ciągu dnia.

Praktyczne kroki:

- Znajdź codziennie kilka minut na coś, co sprawia Ci przyjemność – może to być spacer, czytanie książki, joga czy inna forma relaksu.
- Stwórz realistyczne granice – naucz się odmawiać, gdy czujesz, że masz za dużo obowiązków. Podział zadań w rodzinie pozwala na większy balans.



Regularny czas dla siebie jest
kluczowy dla utrzymania równowagi
emocjonalnej.

Nie jesteś robotem – masz prawo do
odpoczynku i regeneracji.

Szukaj wsparcia

Rodzicielstwo to często trudna droga, pełna wyzwań i niepewności. Pamiętaj, że nie musisz radzić sobie ze wszystkim samodzielnie. Jeśli czujesz, że masz trudności z utrzymaniem równowagi emocjonalnej, poszukaj wsparcia. Rozmowa z kimś zaufanym i bliskim może pomóc w rozładowaniu napięć i spojrzeniu na problemy z innej perspektywy. Może to być partner, przyjaciel lub inny rodzic, który może zrozumieć Twoje obawy.

Profesjonalna pomoc

Czasami wyzwania, przed którymi stoimy jako rodzice, mogą wydawać się przytłaczające, a wsparcie bliskich osób nie wystarcza. Jeśli czujesz, że problemy stają się zbyt duże do samodzielnego rozwiązania, nie wahaj się poszukać profesjonalnego wsparcia. Specjaliści, tacy jak psychologowie, czy terapeuci, dysponują narzędziami i wiedzą, które mogą pomóc Ci w radzeniu sobie z trudnościami emocjonalnymi.

Pamiętaj, że szukanie pomocy to oznaka siły i dbałości o siebie, a inwestycja w zdrowie psychiczne przyniesie korzyści zarówno Tobie, jak i Twojej rodzinie.



Jak stan psychiczny rodzica wpływa na dziecko?

Zdrowie psychiczne rodzica ma bezpośredni wpływ na rozwój emocjonalny dziecka. Dzieci, zwłaszcza te najmłodsze, są niezwykle wrażliwe na atmosferę w domu oraz emocje swoich opiekunów. Obserwując zachowania rodziców, uczą się, jak reagować na stres, jak radzić sobie z trudnymi emocjami oraz jak budować relacje z innymi ludźmi.

Kiedy rodzic jest spokojny i zrównoważony, dziecko czuje się bezpieczne i stabilne. Otwarta komunikacja i wyrażanie emocji przez rodzica uczy dziecko, że każda emocja jest ważna i warto o niej mówić. Z kolei rodzice, którzy zmagają się ze stresem, przemęczeniem lub problemami emocjonalnymi, mogą nieświadomie przekazywać te napięcia swoim dzieciom. W efekcie dziecko może stać się bardziej nerwowe, wycofane lub mieć trudności w radzeniu sobie z własnymi emocjami.

To jak rodzic radzi sobie z własnym zdrowiem psychicznym, kształtuje wzorce zachowań i sposobów reagowania u dziecka. Dlatego dbanie o własne samopoczucie nie tylko poprawia jakość życia rodzica, ale też wzmacnia więzi z dzieckiem i wspiera jego zdrowy rozwój emocjonalny.

Zdrowie psychiczne rodziców ma bezpośredni wpływ na zdrowie psychiczne dziecka. Dzieci chłoną emocje i atmosferę panującą w domu, dlatego dbając o siebie, dbamy również o ich dobrostan.

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży jest kluczowe dla ich prawidłowego rozwoju emocjonalnego, społecznego i intelektualnego. Młode osoby, podobnie jak dorośli, narażone są na stres, presję społeczną i problemy emocjonalne, które mogą wpływać na ich funkcjonowanie. Dbanie o zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży wymaga systematycznego wsparcia, uwagi oraz odpowiednich działań w domu, jak i w szkole.

Jak wspierać zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży?

➤ **Tworzenie bezpiecznego i wspierającego środowiska**

Stabilność i przewidywalność w domu daje dzieciom poczucie bezpieczeństwa. Otwarta komunikacja i wyrażanie emocji wspierają zdrowie psychiczne. Dziecko potrzebuje przestrzeni, w której będzie czuło się komfortowo wyrażając swoje uczucia, bez obawy przed oceną czy karą.

➤ **Nauka radzenia sobie z emocjami**

Pomóż dziecku zrozumieć i wyrażać swoje emocje w konstruktywny sposób. Rozmawiajcie o problemach, oferuj wsparcie i modeluj pozytywne zachowania. Dzieci i młodzież, podobnie jak dorośli, doświadczają wielu trudnych emocji, takich jak lęk, frustracja czy smutek. Ważne jest, aby wiedziały jak radzić sobie z nimi w zdrowy sposób.

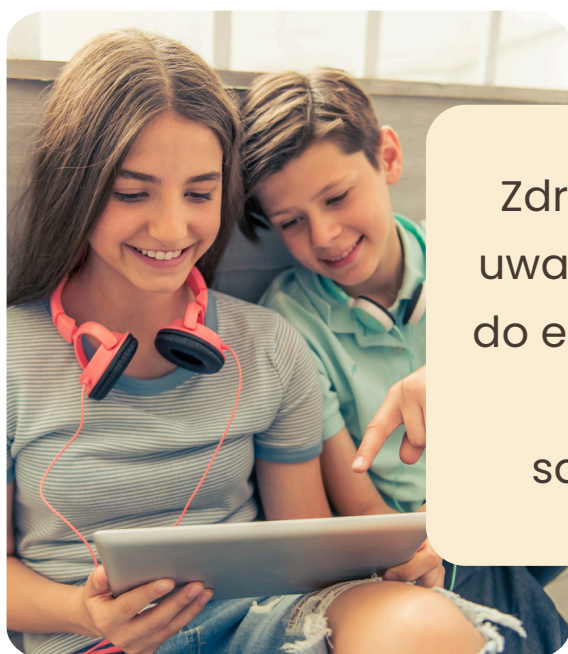


➤ **Budowanie zdrowych nawyków**

Dokładnie tak samo jak u dorosłych, dbanie o nasze podstawowe potrzeby stanowi podstawę zdrowia psychicznego. Regularna aktywność fizyczna, zrównoważona dieta, odpowiednia ilość snu oraz unikanie nadmiernej stymulacji, np. poprzez zbyt długi czas spędzony przed ekranem, sprzyjają stabilności emocjonalnej.

➤ **Budowanie relacji społecznych**

Relacje społeczne odgrywają kluczową rolę w zdrowiu psychicznym dzieci i młodzieży. Ważne jest, aby dziecko miało okazje do nawiązywania i utrzymywania przyjaźni, a także rozwijania umiejętności społecznych, takich jak empatia, asertywność i współpraca. Dobra sieć wsparcia społecznego może stanowić ochronę przed problemami emocjonalnymi i psychicznymi.



Zdrowie psychiczne dzieci wymaga uwagi, rozmów i otwartego podejścia do emocji. Twoje wsparcie i obecność są kluczowe dla dobrego samopoczucia Twojego dziecka.

Sygnaty kryzysu psychicznego u dzieci i młodzieży

Dzieci i młodzież, podobnie jak dorośli, mogą doświadczać problemów emocjonalnych i psychicznych. Wczesne rozpoznanie sygnałów kryzysu jest kluczowe, aby pomóc dziecku w trudnym momencie.

➤ **Zmiany w zachowaniu**

Nagłe wycofanie, agresywne zachowanie, izolowanie się od rówieśników czy utrata zainteresowań, mogą świadczyć o problemach emocjonalnych.

➤ **Problemy ze snem i apetytem**

Trudności w zasypianiu, koszmary nocne, nadmierna senność, czy nagłe zmiany w apetycie to sygnały, że dziecko może borykać się z trudnościami psychicznymi.

➤ **Spadek wyników w nauce**

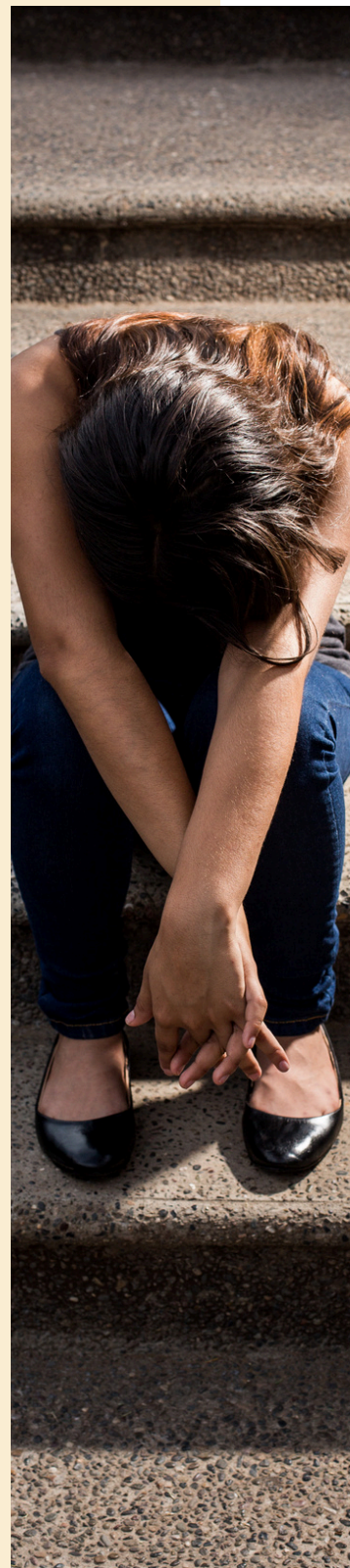
Nagłe trudności z koncentracją, brak motywacji do nauki mogą być sygnałem, że dziecko zmagają się z problemami emocjonalnymi.

➤ **Bóle fizyczne bez przyczyny**

Bóle głowy, brzucha, które nie mają fizycznej przyczyny, mogą być objawem stresu lub lęku.

➤ **Samookaleczanie lub myśli samobójcze**

To najbardziej alarmujące sygnały, które wymagają natychmiastowej interwencji specjalisty.



Gdzie szukać pomocy?

Jeśli Ty lub Twoje dziecko potrzebujecie wsparcia, na terenie województwa małopolskiego istnieje wiele bezpłatnych poradni i ośrodków interwencyjnych, które oferują pomoc psychologiczną.

WSPARCIE DLA DOROSŁYCH

Centrum Wsparcia Kryzysowego dla Osób Dorosłych

ul. Radziwiłłowska 8B,

31-026 Kraków

Tel: 12 421 92 82

Oferta: Poradnictwo psychologiczne, interwencje kryzysowe, pomoc w radzeniu sobie ze stresem i problemami emocjonalnymi.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Krakowie

ul. Rozrywka 1, 31-419 Kraków

Tel: 12 421 92 82

Oferta: Bezpłatna pomoc psychologiczna, konsultacje terapeutyczne i interwencje kryzysowe dla osób dorosłych w sytuacjach trudnych.

Centrum Zdrowia Psychicznego Kraków-Krowdrza

ul. Mehoffera 10, 30-212 Kraków

Tel: 12 623 67 20

Oferta: Poradnictwo psychologiczne i psychiatryczne, terapia dla osób dorosłych z problemami emocjonalnymi i zdrowiem psychicznym.

Fundacja „Itaka” – Telefon Zaufania dla Dorosłych

Tel: 116 123

Godziny działania:

Codziennie od 14:00 do 22:00

Oferta: Wsparcie psychologiczne przez telefon dla dorosłych przeżywających kryzys emocjonalny.

WSPARCIE DLA DZIECI

Centrum Wczesnej Interwencji dla Dzieci i Młodzieży

ul. Złota Jesień 1, 31-827 Kraków

Tel: 12 680 17 80

Oferta: Terapia dla dzieci i młodzieży z problemami emocjonalnymi, konsultacje z psychologiem i psychiatrą, wsparcie dla rodziców.

Ośrodek Interwencji Kryzysowej dla Dzieci i Młodzieży – Specjalistyczna Placówka Wsparcia Rodzinnego

ul. Meissnera 20, 31-457 Kraków

Tel: 12 421 92 82

Oferta: Pomoc psychologiczna dla dzieci i młodzieży w kryzysie, konsultacje z psychologiem i interwencje kryzysowe.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Tel: 116 111

Godziny działania: Całodobowo

Oferta: Wsparcie telefoniczne dla dzieci i młodzieży, które czują się samotne, przytłoczone lub potrzebują rozmowy z psychologiem.

Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę” - Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

Tel: 800 100 100

Oferta: Bezpłatna pomoc telefoniczna dla dzieci i młodzieży w sytuacjach kryzysowych, przemocowych lub emocjonalnych.

Zdrowie psychiczne noworodków

Zdrowie psychiczne nie zaczyna się dopiero w wieku szkolnym. Noworodki, choć mogą wydawać się na pierwszy rzut oka jedynie pasywnymi odbiorcami bodźców, są niezwykle wrażliwe na otoczenie i wymagają troski również w sferze emocjonalnej. Jest ona kluczowym aspektem rozwoju dziecka, który zaczyna się już w okresie prenatalnym.

Od pierwszych chwil życia mózg intensywnie się rozwija, a doświadczenia w tym okresie mają długotrwały wpływ na zdrowie psychiczne w późniejszych latach. Z tego powodu dbałość o zdrowie emocjonalne noworodka jest niezwykle istotna.



Wiele badań wskazuje na związek pomiędzy obecnością bezpiecznej i wspierającej rozwój relacji dziecka z rodzicami, a późniejszym zdrowiem psychicznym młodego człowieka. Tak więc wszelkie przejawy narastających trudności rozwojowych powinny być przedmiotem troski i zastanowienia rodziców.

Sygnaty, które powinny wzbudzić czujność rodziców:

- problemy z karmieniem,
- nadmierna płaczliwość,
- trudność z ukojeniem dziecka,
- słaba reaktywność dziecka na otoczenie,
- brak postępów rozwojowych,
- nasilone kolki,
- problem z regulacją rytmu snu i czuwania.

Jak dbać o prawidłowy rozwój noworodka?

➤ **Budowanie więzi z opiekunem (przywiązanie)**

Reaguj na potrzeby niemowlęcia, okazuj mu bliskość i miłość poprzez dotyk, przytulanie oraz natychmiastową reakcję na płacz. Niemowlęta, które rozwijają bezpieczną więź z rodzicem/opiekunem, z większym prawdopodobieństwem staną się dorosłymi o zdrowych relacjach emocjonalnych i wysokiej odporności na stres.

➤ **Znaczenie dotyku i bliskości**

Bliskość fizyczna, taka jak przytulanie, noszenie dziecka, a także karmienie piersią, odgrywa kluczową rolę w rozwoju noworodka. Dzieci, które doświadczają więcej kontaktu fizycznego z opiekunami, wykazują lepsze zdolności do regulacji emocji w późniejszym życiu.

➤ **Reagowanie na płacz i potrzeby emocjonalne**

Noworodek komunikuje swoje potrzeby głównie poprzez płacz. Z punktu widzenia zdrowia psychicznego dziecka niezwykle ważne jest, aby opiekunowie reagowali na te sygnały w odpowiedni sposób. Ignorowanie płaczu może prowadzić do poczucia osamotnienia i frustracji, co negatywnie wpływa na rozwój emocjonalny. Szybkie i empatyczne reagowanie opiekunów na płacz dziecka sprzyja zdrowemu rozwojowi psychicznemu.

➤ **Ochrona przed stresem i stymulacją**

Niemowlęta są szczególnie wrażliwe na nadmierne bodźce, takie jak hałas, nadmiar światła czy stres w domu. Stwórz dla dziecka spokojne i przewidywalne otoczenie. Nadmierna stymulacja może wywołać u dziecka stres i prowadzić do zaburzeń snu oraz niepokoju. Istotne dla harmonijnego rozwoju dziecka jest zapewnianie regularnego rytmu dnia i nocnych przerw na sen.

Gabinet Wczesnego Rodzicielstwa

Gabinet Wczesnego Rodzicielstwa przy Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym im. św. Ludwika w Krakowie to miejsce, gdzie rodzice niemowląt mogą uzyskać wsparcie w zrozumieniu potrzeb emocjonalnych swojego dziecka. Specjaliści pomagają rodzicom zrozumieć, co niemowlę komunikuje poprzez płacz, niepokój czy inne zachowania i jak budować bezpieczną więź, która jest fundamentem zdrowego rozwoju emocjonalnego dziecka.

Gabinet działa w ramach Poradni Zdrowia Psychicznego i oferuje indywidualne konsultacje, w ramach których rodzice mogą omówić wszelkie trudności, jakie napotykają we wczesnym okresie rodzicielstwa oraz uzyskać wsparcie w budowaniu silnej relacji z dzieckiem.

Zespół Gabinetu Wczesnego Rodzicielstwa tworzą psychoterapeuci przeszkoleni w psychoanalitycznie zorientowanej terapii, relacji rodzic-niemowlę, psychiatra, neurologopeda oraz pediatra.

Gabinet Wczesnego Rodzicielstwa

Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy

im. św. Ludwika w Krakowie,

ul. Strzelecka 2

tel.: 666 633 414

gabinetwczesnegorodzicielstwa@dziecieczpital.pl



Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Publikacja ta została przygotowana przez **Fundację Zdrowie Dziecka** z okazji Dnia Zdrowia Psychicznego, aby edukować rodziców na temat znaczenia zdrowia psychicznego.

Naszym celem jest uświadamianie, jak istotne jest dbanie o swoje samopoczucie, a także wspieranie zdrowia emocjonalnego dzieci i młodzieży. Wierzymy, że wiedza i wsparcie mogą pomóc w budowaniu silnych, zdrowych relacji rodzinnych oraz zapobieganiu problemom psychicznym w przyszłości.



Autorka:

mgr Beata Bernatek

psycholog i psychoterapeuta z doświadczeniem w pracy z dziećmi i rodzicami, specjalizuje się w zdrowiu psychicznym niemowląt, dzieci i młodzieży oraz w budowaniu relacji rodzinnych. W swojej pracy stawia na otwartą, pełną zrozumienia relację z pacjentem, tworząc bezpieczną przestrzeń do rozmowy o trudnościach, z którymi zmagają się dzieci i ich rodzice.

Od lat związana z działalnością na rzecz profilaktyki zdrowia psychicznego i psychoedukacji w Małopolsce, gdzie pracuje z lokalnymi społecznościami, wspierając dzieci, młodzież i rodziców w radzeniu sobie ze stresem, kryzysami oraz codziennymi wyzwaniami wychowawczymi.

Można ją spotkać w Wojewódzkim Specjalistycznym Szpitalu Dziecięcym im. św. Ludwika w Krakowie i Radziszowie, a także w ramach Zespołów Leczenia Środowiskowego w Wieliczce i Świątnikach Górnych. Współpracuje min. z zespołem ekspertów z Wielkiej Brytanii pod kierownictwem Tessy Baradon, Konsultanta Brytyjskiego Funduszu Zdrowia ds. Zdrowia Psychicznego Niemowląt.

Korekta, skład i opracowanie graficzne:

Justyna Grzegorzczak, Wojewódzki Specjalistyczny Szpital Dziecięcy im. św. Ludwika

Kraków 2024



WWW.FUNDACJA-ZDROWIE-DZIECKA.PL