

Co łączy zdrowie psychiczne i pogodę? Odpowiedź jest prosta – są one obecne zawsze, tylko raz lepsze, raz gorsze. O ile nie sposób wpłynąć na pogodę, o tyle ze zdrowiem psychicznym może być zupełnie inaczej. Nie dziwi zatem popularność haseł: „promocja zdrowia psychicznego” czy „promowanie kompetencji psychicznych”, zwłaszcza że mieszczą one w sobie różne działania, skierowane na dodatek do różnych grup.

Kluczowe jest nasze podejście do promowania kompetencji psychicznych. Budujemy je świadomie i nieświadomie, uczymy się ich naturalnie lub szukając rozwiązania trudności, które napotykamy. Życie uczy nas różnych zachowań i utrwała przekonania, tak samo jak sposób postrzegania innych i świata. W ten sposób zdobywane doświadczenie pozwala nam odnajdować się w znajomych rolach, ale również podpowiada zachowania w sytuacjach nowych, dotąd nieznanach.

Kształtowanie kompetencji psychicznych

Doświadczenia indywidualne dostarczają nam wiedzy o świecie, w którym żyjemy, podpowiadają też, w jaki sposób radzić sobie z przeszkodami. Małe dziecko, kiedy jest głodne, zawiadamia rodziców o swoich potrzebach płaczem. Dla osoby dorosłej ten dawny sposób w większości jest nieskuteczny. Niewiele pomoże w kontakcie z pracodawcą, w porównaniu z argumentami wyrażonymi w sposób pozbawiony emocji, które już owszem, mogą zadziałać. Zdarza się jednak, że nawet dorośli mogą stosować nieaktualną już strategię radzenia sobie z trudną sytuacją, która była skuteczna w przeszłości (np. w dzieciństwie), jednak teraz już nie działa.

Wiele kompetencji kształtuje się też w wyniku interakcji społecznych, swoistego poligonu, na którym eksperymentujemy każdego dnia. Zdarzenia społeczne tworzą nasze perspektywy na świat i na nas samych. Za przykład obrazujący wpływ wcześniejszych doświadczeń i jakości interakcji na kompetencje psychiczne posłuży nam historia Radka.

W młodości padł on ofiarą ostracyzmu ze względu na rzucającą się egzemę na dłoniach. Usłyszał: „On jest trędowaty, nie podchodźcie do niego, bo się zarazicie”. Nigdy z nikim o tym nie rozmawiał. Do tej pory – mimo upływu lat – czuje się niezręcznie w grupie, w każdym nowym środowisku towarzyszą mu te same obawy, myśli, że zostanie odrzucony (tak jak w przeszłości). Uważa się za innego, dziwnego. Uważnie śledzi reakcje na swoje wypowiedzi, analizuje, jak przebiegają rozmowy z innymi, zauważa, że jest ignorowany. Zwykle wtedy wycofuje się z interakcji, a historia się powtarza. Towarzyszy temu poczucie, że jest spychany na margines grupy, nie potrafi sprostać jej oczekiwaniom. Radek zaczyna sam się izolować. Stan ten spowodowany jest wcześniejszymi doświadczeniami, błędami poznawczymi, które popełniał. Trudnością okazało się pokonanie silnie utrwalonego w przeszłości schematu poznawczego i zmiana sposobu myślenia o sytuacjach, jakie go spotykają.

Jeszcze kilkanaście lat temu wizyta u psychologa czy psychoterapeuty uważana była za dowód choroby psychicznej. Obecnie wiele osób korzysta z pomocy specjalistów. Konsultacja psychoterapeutyczna, psychologiczna nie tylko jest wskazana w stanach nagłych, może także być pomocą w budowaniu kompetencji psychicznych. Specjalista pomoże w zrozumieniu mechanizmów, zachowań i emocji. Pomoże przygotować odpowiedni program budowania silnego systemu obronnego na wypadek zdarzenia się kryzysu. Warto zauważyć, iż nie ma granicznego wieku, w którym można rozpocząć pracę nad sobą.

Ważne!

Kompetencji psychicznych najłatwiej uczyć się przez doświadczenie w życiu społecznym. Kiedy zauważamy, że w dorosłym życiu nie radzimy sobie w sytuacjach międzyludzkich, pierwszym krokiem jest zrozumienie sytuacji, a drugim ćwiczenie i eksperymentowanie w codziennym życiu.

Wpływ otoczenia

Kultura, w której żyjemy, niesie za sobą przekazy wpływające na nasze zasoby psychiczne.

W latach 80. XX w. często zobaczyć można było dzieci bawiące się na podwórkach bez opieki dorosłych, nie był to widok niezwykły i nie wzbudzał raczej większego niepokoju. Dziś, tak bardzo świadomi wszystkich zagrożeń, odpowiedzialnie kontrolujemy wszelkie formy zabawy dzieci, aby ochronić je przed „niebezpiecznym” światem.

Najbliższe środowisko (dom, praca, grupa znajomych) ma równie ważne znaczenie dla naszego zdrowia psychicznego. Dla zobrazowania tego wpływu pokrótce przedstawię historię 33-letniej nauczycielki Aleksandry, od 8 lat mężatki, mamy dwójki małych dzieci. Kobieta czasami w pracy wpadała w dziwny stan, odcinała się, nie było z nią kontaktu, potrzebowała chwili samotności, by uspokoić się. Od pół roku bierze środki od psychiatry. Ola z Sylwią poznały się pięć lat temu w pracy. Na początku Sylwia w zachowaniu Oli nie widziała nic niezwykłego, do czasu, gdy okazało się, że Ola nie angażuje się, bierze udziału w żadnych wyjazdach, unika spotkań. Sylwia zaczęła się niepokoić, gdy Ola poprosiła ją, aby nie pisała jej więcej wiadomości („Bo lepiej nie”).

Budowanie skutecznej odporności psychicznej polega m.in. na zadbaniu o własną higienę psychiczną. Czym innym jest empatia, a czym innym zgoda na przerzucanie problemów innych osób na siebie. W opisaney powyżej historii Ola przerzucała na Sylwią część swoich trudnych emocji, to był jej system obronny – niestety można stwierdzić, że toksyczny dla niej. Mimo starania i chęci pomocy w pewnym momencie problemy przyjaciółki przerosły Sylwią i sama zaczęła potrzebować pomocy.

Ważne!

W pracy często jesteśmy, chcąc lub nie, pod wpływem emocji innych. Warto zwrócić uwagę, czy wpływ ten nie przekracza bezpiecznych granic.

Co wzmacnia odporność psychiczną?

Jaka jest nasza wiedza o wzmacnianiu psychicznej odporności? Co ma na nią wpływ, a co może ją obniżyć? Poniżej przedstawiamy najważniejsze czynniki wzmacniające odporność psychiczną, będą to m.in.:

- pozytywny obraz siebie,
- wysoki poziom własnej wartości,
- pozytywne doświadczenia w radzeniu sobie z przeciwnościami losu,
- poczucie przynależności do grupy,
- ogólny dobry stan zdrowia.

Wpływ na odporność psychiczną mają też czynniki społeczne, w tym struktura społeczna, w której człowiek funkcjonuje, czyli np.:

- pozytywne doświadczenia z interakcji z innymi,
- brak lęku społecznego,
- poczucie posiadania zaplecza społecznego,
- dobre umiejętności komunikacyjne,
- przyjazna sieć społeczna (wspierająca),
- stabilna pozycja zawodowa,
- status społeczny,
- dobre warunki ekonomiczne,
- poczucie bezpieczeństwa w środowisku zamieszkania i w środowisku pracy.

Oprócz tego warto wspomnieć o czynnikach kulturowych, które również oddziałują na naszą kondycję psychiczną, takich jak np. otwartość na różnorodność kulturową, kształtowanie pozytywnego postrzegania inności, tolerancja inności, utrwalone normy społeczne czy tradycja.

Ważne!

Możemy spotkać się z tendencją do porządkowania kompetencji psychicznych, a trzeba zaznaczyć,

że nie ma czegoś takiego, jak ich uniwersalny zestaw. Pamiętajmy też, że kompetencje psychiczne możemy budować, rozwijać i zmieniać przez całe życie. Mimo że z wiekiem przyzwyczajenia zazwyczaj utrwalają się, ale to nie znaczy, iż nie mogą podlegać modyfikacji.

Jeśli wcześniejsze doświadczenia wyposażyły nas w schemat, sposób zachowania pojawiający się w sytuacji kryzysu, który dziś bardziej nam przeszkadza niż pomaga, istnieje szansa, by to zmienić. Nie zawsze też kompetencje psychiczne się przeterminują, czasem jest ich zwyczajnie zbyt mało, a przez to mamy mniejsze możliwości użycia kompetencji (np. różnego rodzaju aktywności, przydzielania zadań do realizacji), która sprawdzała się w przeszłości. To zaś może powodować frustrację.

Kompetencje destrukcyjne

Kompetencje psychiczne (zasoby psychiczne) można rozumieć jako sposoby radzenia sobie z trudnymi sytuacjami w życiu. Dzięki nim codzienne niepowodzenia nie kończą się za każdym razem załamaniem psychicznym. Czasem jednak nasi pomocnicy (a więc kompetencje, które posiadamy) okazują się „fałszywymi przyjaciółmi” – dzieje się tak, gdy sięgamy po kompetencje destrukcyjne.

W pierwszej chwili szybko łagodzą one nasze napięcie i nieprzyjemny stan z tym związany, jednak ich koszt może być bardzo wysoki. Do tego typu zachowań zaradczych zaliczamy np.:

- używki, nałogi,
- agresję,
- unikanie
- oraz kompetencje konstruktywne stosowane w nadmiarze.

W pracy pedagogicznej i terapeutycznej często mamy do czynienia z niechcianymi zachowaniami, które przejawiają uczniowie. Kiedy sam problem staje się dominującą narracją o człowieku, to w nas – osobach zawodowo zajmujących się pomaganiem – budzi się poczucie obowiązku pomocy. Nie zawsze jednak samo wyeliminowanie szkodliwego zachowania (ponad wszystko) jest dobrym rozwiązaniem.

Często wspominam taką sytuację z życia, gdy zobaczyłem tabliczkę na ścianie bloku z napisem „Zakaz gry w piłkę”, na której ktoś dopisał słowa: „Lepiej niech młodzi idą palić albo ćpać”. Czy nie jest tak, że jeśli zabieramy coś, to powinniśmy zaproponować coś innego w to miejsce? Jeśli 15-letni Karol pali skręty, pije piwo, jest agresywny, co się stanie, jeśli w słusznej sprawie wyeliminuje się picie? Przestrzeń zapełni się tym, co zna – marihuaną i większą agresją. Dlatego nim podejmiemy się korekcji czyichś zachowań, należy dostarczyć inne, zdrowe.

Gdy wciągają nas destrukcyjne kompetencje...

Warto zastanowić się też, dlaczego tak łatwo wciągają nas destruktywne kompetencje psychiczne? Jedną z najpowszechniejszych jest umiejętność sięgania po środki ekspresowo poprawiające nastrój (ile to razy usłyszymy w naszym otoczeniu taki przekaz: „Po piwie wszystko wydaje się łatwiejsze”, „Alkohol może i nie rozwiązuje problemów, ale poprawia nastrój”). Co w ten sposób ktoś może chcieć uzyskać? Może będzie to redukcja napięcia, lęku, poczucie rozluźnienia psychicznego, poczucie mocy, poprawa humoru... Tym sposobem człowiek szybko nauczy się, iż tak można, bo ulga przyjdzie natychmiast, ale też rozpocznie się proces uzależnienia wyniszczający organizm.

Choć człowiekowi może się wydawać, że sobie pomaga (np. „Muszę zapalić, bo taki jestem zestresowany”) w momencie załamania, to w dłuższej perspektywie jest to działanie szkodliwe. Osoba uzależniona wybiera krótszą i prostszą drogę, zapominając o innych, wcześniej wypracowanych kompetencjach psychicznych (te są stosowane coraz rzadziej albo wcale). Alkohol

jest tylko jednym z wielu przykładów, podobnie sytuacja ma się z marihuaną, kompulsywnym objadaniem się itd.

Ważne!

Powszechną metodą odreagowania różnych stresów jest obecnie też *scrolling*, bezmyślne przerzucanie rolek w aplikacjach społecznościowych, powszechnie akceptowane („Przecież to część naszej współczesności”), jednak pożera czas i powoduje swego rodzaju „kaca”.

Ważny jest umiar: jeśli 10 minut przerzucania rolek na Instagramie poprawi nasz nastrój, to wydaje się to dobre, jeśli dwie kostki czekolady poprawią humor, to warto, jeśli drobny zakup, wyjście na siłownię, dobry film zadziałają podobnie... – to dlaczego nie? Natomiast, jeśli codziennie zjemy po dwie tabliczki czekolady, wydamy wszystkie oszczędności na zakupy, zafundujemy sobie maraton seriali każdej nocy albo po kilka godzin na siłowni przez siedem dni w tygodniu, a będziemy czuć dyskomfort w przypadku opuszczenia jednego treningu, niekupienia sobie czegoś czy niezjedzenia słodkości itd. – to może warto pokusić się o refleksję, czy nie należałoby poszukać innych kompetencji psychicznych.

Jak budować odporność psychiczną?

Elementem strategii budowania odporności psychicznej mogą być treningi rozumienia emocji oraz ich wpływu na zachowanie i samopoczucie. Możemy skorzystać z gotowych treningów kompetencji psychicznych, np. przygotowanych dla młodzieży, które można adaptować do indywidualnych potrzeb. Przykładową formą promocji zdrowia psychicznego będzie też organizowanie imprez edukacyjnych (dni zdrowia psychicznego, fora zdrowia psychicznego) pomagających walczyć ze stygmatyzowaniem osób mających problemy ze zdrowiem psychicznym czy też oswajając otoczenie z tematem kryzysów.

Trening kompetencji psychicznych

Przykładowy prosty trening kompetencji psychicznych może opierać się na czterech kierunkach oddziaływania.

1. Rozwój umiejętności indywidualnych:

- poznawanie emocji – uczestnicy warsztatu na dużej kartce wypisują nazwy znanych emocji. Grupa weryfikuje poprawność przykładów i segreguje je w grupy emocji miłych i trudnych. Uczestnicy porządkują je w zależności od siły, częstotliwości występowania,
- rozumienie emocji – rozmowa na temat wypisanych emocji. Podawane są przykłady, podkreślone zostaje różnicowanie emocji (np. złość – wściekłość, miłość – zauroczenie),
- traktowanie emocji jako sygnału z organizmu, który mówi nam coś o nas – analiza własnego zachowania, sprawdzanie myśli pojawiających się wraz z emocjami. Próba odpowiedzi na pytania: jak reagujemy na zdarzenia, na myśli? Emocje traktujemy wówczas jako narzędzie (jaką informacją jest dla mnie pojawienie się emocji?),
- ćwiczenie asertywności.

2. Rozwój umiejętności społecznych (poprawa relacji z innymi):

- sprawdzanie skuteczności komunikacji w grupie,
- rozpoznawanie „sposobów” na rozmowę,
- rozumienie wagi skutecznej komunikacji,
- złote zasady komunikacji („tu i teraz”, „słuchaj, aby usłyszeć”, „wprowadzaj różne punkty widzenia”, „nie traktuj krytyki jako ataku”, „daj sobie prawo do błędów”, „poszukuj porozumienia” itd.).

3. Radzenie sobie z trudnymi interakcjami:

- rozumienie zachowań własnych, jak i innych ludzi (intencje),
- higiena życia psychicznego, dbanie o siebie.

4. Zdrowy styl życia:

- włączanie elementów kultury fizycznej,
- zadbanie o dietę,
- dostarczanie wiedzy, narzędzi oraz propozycji korzystania z oferty prozdrowotnej.

Ważne!

W budowaniu systemu promującego zdrowe życie psychiczne duże znaczenie ma to, jakie kompetencje psychiczne posiada zespół pracowników. Zadbanie o odpowiedni poziom ich wiedzy i umiejętności poprzez szkolenia czy warsztaty – to ścieżka ułatwiająca pracownikom samorozwój, ale też inwestycja we wzmocnienie zasobów placówki.

Bibliografia:

- Bronowski P., *Kryzys psychiczny*, Warszawa 1999.
- Kaczmarek Ł., *Pozytywne interwencje psychologiczne*, Poznań 2016.
- Liberadzka A., *Umacnianie i zdrowienie*, Kraków 2023.
- Rosengren D.B., *Rozwijanie umiejętności w dialogu motywującym*, Kraków 2021.