

---

[CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO W ?WIDWINIE zaprasza na stoisko](#)

Data publikacji

18.10.2024

Mieszka?cy

**CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO W ?WIDWINIE zaprasza na stoisko**



## Centrum Zdrowia Psychicznego w Świdwinie, ul. Drawska 38

Infolinia: 94 314 11 83 / 509 036 641

e-mail: [punktzgloszeniowy-czp@szpitalkansk.pl](mailto:punktzgloszeniowy-czp@szpitalkansk.pl)

[www.szpitalkansk.pl](http://www.szpitalkansk.pl)

Punkt Zgłoszeniowo - Koordynacyjny

tel. 451 071 100

Zespół Leczenia Środowiskowego

tel. 451 071 101

Pomoc Doraźna tel. 459 595 520 - Infolinia

Klub Pacjenta tel. 451 071 100



Zdrowie Psychiczne zgodnie z definicją WHO,  
OZNACZA NIE TYLKO BRAK ZABURZEŃ CZY CHOROBY,  
ale także potencjał psychiczny, który umożliwia osobie zaspokojenie  
swoich potrzeb, osiągnięcie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia;  
zwiększa zdolność rozwoju, uczenia się, radzenia sobie ze zmianami  
i pokonywaniem trudności, a także sprzyja nawiązywaniu i utrzymywaniu  
dobrych relacji z innymi ludźmi oraz aktywnemu udziałowi  
w życiu społecznym.

**SYGNAŁY OSTRZEGAWCZE – WCZESNE,  
ŚWIADCZĄCE O ZBLIŻAJĄCYM SIĘ KRZYZYSIE PSYCHICZNYM :**

- wyraźne zmiany osobowości i nastroju,
- trudności z koncentracją,
- wycofanie się z kontaktów z rodziną i przyjaciółmi
- trudności w pracy
- obniżenie jakości pracy
- zainteresowanie lub zaabsorbowanie śmiercią
- utrata apetytu lub objadania się
- bezsenność lub nadmierna senność
- nieustanne znużenie
- brak zainteresowania rozrywkami
- utrata zainteresowań dla rzeczy i spraw o które dotychczas osoba się troszczyła
- uskarżanie się na fizyczne dolegliwości powiązane z emocjami (ból głowy, silne uczucie zmęczenia).

**SYGNAŁY WYSOKIEGO RYZYKA – ŚWIADCZĄCE O GWAŁTOWNYM KRZYZYSIE:**

- myśli samobójcze, - agresja wobec otoczenia
- objawy psychotyczne-kierowanie się doświadczeniami zmysłowymi, niedostępnymi innym ludziom.

Stres-określona relacja między osobą a otoczeniem, która oceniana jest przez tę osobę jako obciążająca lub przekraczająca jej zasoby i zagrażająca jej dobrostanowi.  
To brak równowagi między zadaniami, aktywnością i warunkami życia, a umiejętnościami radzenia sobie.

**SKUTKI CHRONICZNEGO STRESU:**

- choroby serca i układu krążenia,
- bóle głowy-również chroniczne,
- bóle kręgosłupa,
- cukrzyca,
- kłopoty z trawieniem, wrzody żołądka i dwunastnicy,
- rozregulowanie cyklu miesięczkowego u dziewcząt,
- otyłość,
- kłopoty z cerą, wypadanie włosów,
- kryzysy i zaburzenia psychiczne.

Kryzys psychiczny wymaga działania na wczesnym etapie.  
Interwencja podjęta w ciągu 72 godzin od wystąpienia niepokojących objawów  
może znacznie skrócić czas potrzebny na odzyskanie zdrowia.

CENTRUM ZDROWIA PSYCHICZNEGO W ŚWIDWINIE  
będzie miało 21 października br. w godz.: 10:00-12:00  
w Poradni Zdrowia, na deptaku przy ul. Grunwaldzkiej  
stoisko informujące o usługach Centrum  
<https://czp.info/oddzial-swidwin/>  
Zapraszamy

• [Udostępnij](#)

• [Drukuj](#)

• [PDF](#)