

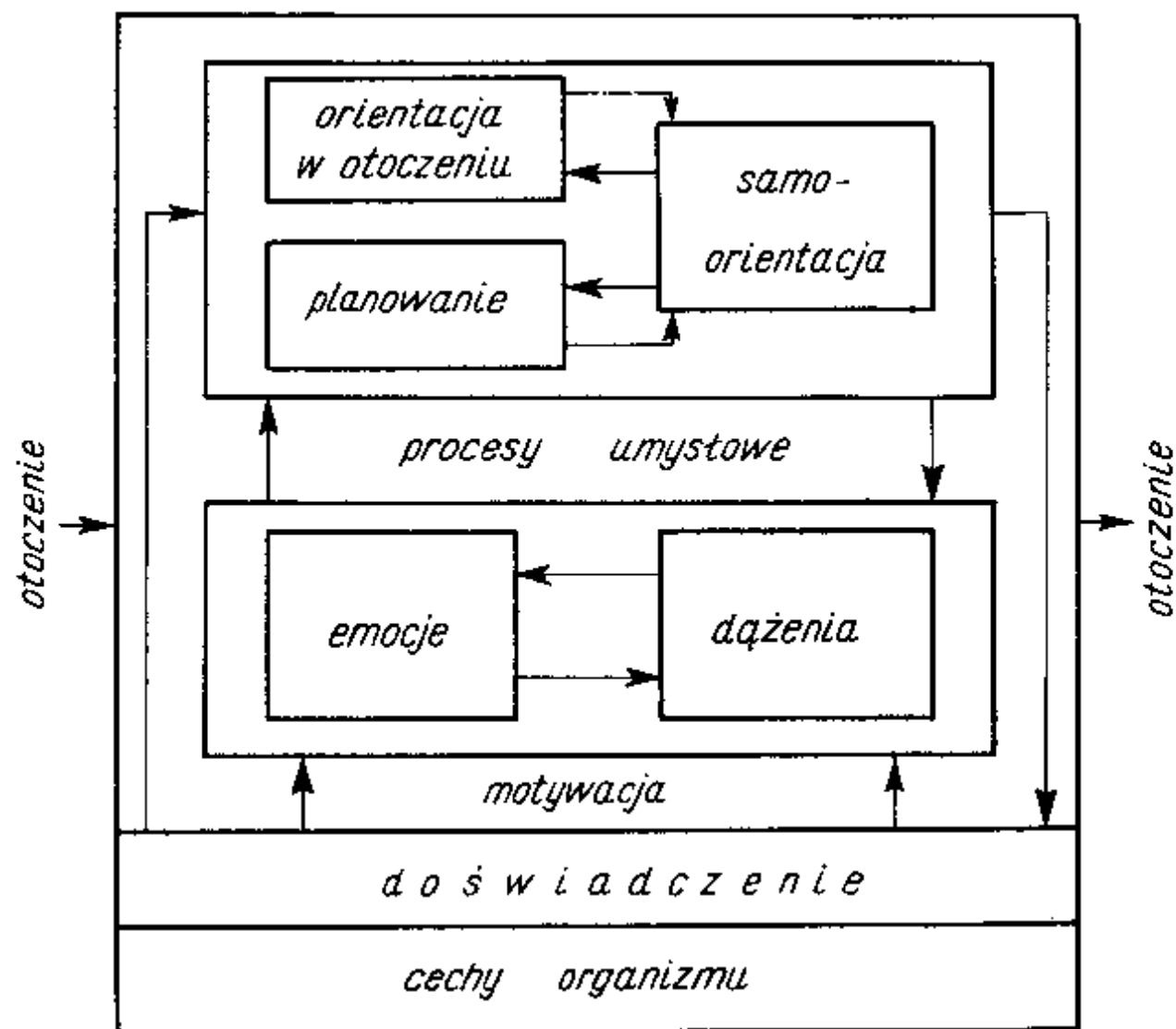
POJĘCIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

**ZDROWIE PSYCHICZNE TO ZDOLNOŚĆ DO EFEKTYWNEGO PRZYSTOSOWANIA SIĘ
DO ZMIENIAJĄCYCH SIĘ SUBIEKTYWNYCH I OBIEKTYWNYCH WARUNKÓW
UMOŻLIWIAJĄCA REALIZACJĘ OSOBISTYCH POTRZEB Z UWZGLĘDNIENIEM
POTRZEB INNYCH OSÓB**

POJĘCIE OSOBOWOŚCI

**OSOBOWOŚĆ TO ORGANIZACJA NABYTYCH I WRODZONYCH DYSPOZYCJI I SCHEMATÓW
REAGOWANIA JEDNOSTKI, WZGLĘDNIIE TRWAŁA, ZWARTA, SPECYFICZNA
DLA JEDNOSTKI, POWSTAŁA JAKO WYNIK DOJRZEWANIA, UCZENIA SIĘ
I PRZYSTOSOWANIA, DETERMINUJĄCA DALSZY ROZWÓJ I PRZYSTOSOWANIE JEDNOSTKI**

SCHEMAT OSOBOWOŚCI WG A. LEWICKIEGO



OSOBOWOŚĆ DOJRZAŁA – DOBRZE PRZYSTOSOWANA

CZŁOWIEK Z DOJRZAŁĄ OSOBOWOŚCIĄ:

- **UJAWNIA POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA**
- **JEST NATURALNY W RELACJACH Z LUDŹMI, BEZ AGRESYWNOŚCI**
- **POSIADA REALISTYCZNY OBRAZ SIEBIE: DYSPONUJE ZNAJOMOŚCIĄ SWOICH MOCNYCH I SŁABYCH STRON, ZNA PRAWDZIWE MOTYWY SWOJEGO DZIAŁANIA, PRAGNIENIA I ZAHAMOWANIA**
- **MA POCZUCIE RZECZYWISTOŚCI, UMIE PRZYSTOSOWAĆ SIĘ DO ZMIENIAJĄCYCH SIĘ WARUNKÓW, NIE STOSUJE UNIKÓW, UCIECZKI OD ODPOWIEDZIALNOŚCI I PRZYKROŚCI, POSIADA UMIEJĘTNOŚĆ WSPÓŁŻYCIA Z LUDŹMI**
- **JEGO REAKCJE EMOCJONALNE SĄ ADEKWATNE DO SIŁY DZIAŁAJĄCYCH BODŹCÓW I NACISKÓW, KONTROLUJE SWOJE UCZUCIA, JEST OTWARTY I POTRAFI ODCZUWAĆ ZADOWOLENIE**
- **MA POCZUCIE ODPOWIEDZIALNOŚCI, JEST LOJALNY**
- **JEST KRYTYCZNY WOBEC NACISKÓW OTOCZENIA**
- **JEST ZDOLNY DO PRZEŻYWANIA UCZUĆ WYŻSZYCH**
- **ODZNACZA SIĘ CIĄGŁOŚCIĄ GŁÓWNYCH TRENDÓW ZACHOWANIA**
- **NIE PRZEŻYWA CZĘSTYCH I SILNYCH KONFLIKTÓW WEWNĘTRZNYCH, W DZIAŁANIU JEST WSZECHSTRONNY, JEST AKTYWNY POZNAWCZO I UMIE KONCENTROWAĆ SIĘ NA AKTUALNYM DZIAŁANIU**
- **DYSPONUJE ZNAJOMOŚCIĄ NORM I ZDOLNOŚCIĄ ADEKWATNEGO REAGOWANIA**

POTRZEBY CZŁOWIEKA

- **POTRZEBY ORGANICZNE: SNU, POŻYWIENIA, PRAGNIENIA, AKTYWNOŚCI, PRZYJEMNYCH DOZNAŃ ZMYŚLOWYCH, SEKSUALNYCH**
- **POTRZEBY BEZPIECZEŃSTWA: ZALEŻNOŚCI, OPIEKI I OPARCIA, NIE DOZNAWANIA LĘKU, NIEPOKOJU, CHAOSU, POTRZEBY ŁADU, PORZĄDKU, PRZESTRZEGANIA PRAWA**
 - **POTRZEBA UNIKANIA URAZU FIZYCZNEGO**
 - **POTRZEBA UNIKANIA URAZU PSYCHICZNEGO ZE STRONY INNYCH**
 - **POTRZEBA UNIKANIA URAZU PSYCHICZNEGO WE WŁASNYCH OCZACH**
- **POTRZEBY KONTAKTU EMOCJONALNEGO I PRZYNALEŻNOŚCI: DOZNAWANIE WIĘZI, OTRZYMYWANIE UCZUĆ I OBDARZANIE INNYCH UCZUCIAMI, PRZEWYCIEŻANIE OSAMOTNIENIA, ELIMINACJA OBCOŚCI**
- **POTRZEBY PRESTIŻU I UZNANIA: DOBREGO STATUSU MATERIALNEGO, OSIĄGNIĘĆ, DOMINACJI, ZNACZENIA**
- **POTRZEBY SAMOREALIZACJI: ROZWÓJ SWOICH POTENCJALNYCH MOŻLIWOŚCI**
- **POTRZEBA POZNAWCZA**

ZAGROŻENIA CYWILIZACYJNE

- **ZAGROŻENIA ŚRODOWISKOWE**
- **ZAGROŻENIA GENETYCZNE**
- **ZAGROŻENIA BIOLOGICZNE (NOWE CHOROBY I NOWE DROGI SZERZENIA SIĘ)**
- **ZAGROŻENIA CHEMICZNE (NOWE SUBSTANCJE W PRZEMYŚLE I PRODUKCJI ŻYWNOSCI)**
- **ZAGROŻENIA FIZYCZNE (URAZY, ZAGROŻENIA KOMUNIKACYJNE)**
- **ZAGROŻENIA BEHAWIORALNE (NIEWŁAŚCIWE ZACHOWANIA ZDROWOTNE)**
- **ZAGROŻENIA SPOŁECZNO - EKONOMICZNE**
 - **BEZROBOCIE**
 - **BIEDA, UBÓSTWO**
 - **NIEPEWNOŚĆ ZATRUDNIENIA I INTENSIFYKACJA PRACY**
 - **WYKLUCZENIE SPOŁECZNE**
 - **ZRÓŻNICOWANIE SPOŁECZNO – EKONOMICZNE**
 - **KRYZYS RODZINY**
 - **ZABURZENIA WIĘZI SPOŁECZNYCH**
 - **EMIGRACJA ZAROBKOWA**
 - **PRZESTĘPCZOŚĆ**
 - **ZAGROŻENIE NIEULECZALNYMI CHOROBYMI**
 - **NADMIERNY POŚPIECH, TEMPO ŻYCIA**
 - **ZABURZONA RÓWNOWAGA MIĘDZY PRACĄ A ŻYCIEM PRYWATNYM**

STRES

**STRES TO STAN WZMOŻONEGO NAPIĘCIA WYWOŁANY CZYNNIKAMI WEWNĘTRZNYMI
LUB ZEWNĘTRZNYMI**

NASTĘPSTWA NADMIERNEGO LUB CHRONICZNEGO STRESU:

- **REAKCJE EMOCJONALNE (NIEPOKÓJ, LĘK, ZABURZENIA SNU, DEPRESJA, HIPOCHONDRIA, POCZUCIE WYOBCEWANIA, ZABURZENIA RELACJI RODZINNYCH I Z OTOCZENIEM)**
- **REAKCJE POZNAWCZE (ZABURZENIA KONCENTRACJI, ZDOLNOŚCI UCZENIA SIĘ, PODEJMOWANIA DECYZJI)**
- **REAKCJE BEHAWIORALNE (STOSOWANIE SUBSTANCJI PSYCHOAKTYWNYCH, ZACHOWANIA DESTRUKCYJNE)**
- **REAKCJE FIZJOLOGICZNE (CHOROBY PSYCHOSOMATYCZNE)**

POJAWIAJĄ SIĘ MECHANIZMY OBRONNE, NASTĘPUJE DEZORGANIZACJA ZACHOWANIA I OBNIŻENIE MOŻLIWOŚCI ADAPTACYJNYCH

POTRZEBA BEZPIECZEŃSTWA

UNIKANIE SYTUACJI ZAGRAŻAJĄCYCH CZŁOWIEKOWI I JEGO DOBROM W RELACJI Z OTOCZENIEM: BRAK MOŻLIWOŚCI ZASPOKAJANIA POTRZEB I NIEMOŻNOŚĆ NORMALNEGO FUNKCJONOWANIA PSYCHOFIZYCZNEGO.

CZYNNIKI ZAGRAŻAJĄCE BEZPIECZEŃSTWU CZŁOWIEKA:

- **BRAK STABILNOŚCI I MOŻLIWOŚCI PRZEWIDZENIA SYTUACJI**
- **BRAK AKCEPTACJI, ŻYCZLIWOŚCI, UZNANIA**
- **ANTYCYPOWANIE BRAKU POMOCY I OPARCIA**
- **BRAK PRZYNALEŻNOŚCI DO PODMIOTÓW ZNACZĄCYCH**
- **ŚWIADOMOŚĆ OGRANICZONOŚCI WŁASNYCH MOŻLIWOŚCI W ZAKRESIE OCHRONY SWOICH DÓBR**
- **ŚWIADOMOŚĆ ISTNIENIA ZAGROŻEŃ I POCZUCIE ZŁEJ PERSPEKTYWY**
- **DOŚWIADCZENIE NIEPOWODZEŃ**
- **BRAK ŁADU, PORZĄDKU I NIESPRAWNOŚĆ SYSTEMU PRAWNEGO**
- **CHOROBY I STANY TRAUMATYCZNE**
- **NAGŁE ZERWANIE WIĘZI Z OSOBAMI BLISKIMI**
- **UTRATA PODSTAW EGZYSTENCJI**
- **OSTRA RYWALIZACJA W UTRZYMANIU GODZIWEGO STATUSU SPOŁECZNEGO**
- **PRZEMOC I AGRESJA ZE STRONY INNYCH LUDZI**