

Tabela Czynniki chroniące przed rozwojem problemów w obszarze zdrowia psychicznego i zaburzeń (szczególnie u dzieci)

Indywidualne	Rodzinne/ społeczne	Związane ze szkołą	Wydarzenia i sytuacje życiowe	Środowiskowe i kulturowe
<p>Równowaga psychiczna, pozytywne usposobienie; bezkonfliktowość;</p> <p>Odpowiednie odżywianie;</p> <p>Więź z rodziną;</p> <p>Poziom inteligencji powyżej przeciętnej;</p> <p>Osiągnięcia szkolne;</p> <p>Umiejętność rozwiązywania problemów;</p> <p>Wewnętrzne umiejscowienie kontroli;</p> <p>Kompetencje</p>	<p>Wspierający i opiekuńczy rodzice;</p> <p>Harmonia w rodzinie;</p> <p>Bezpieczna i stabilna rodzina;</p> <p>Niezbyt duża rodzina;</p> <p>Różnica wieku między rodzeństwem wynosząca minimum dwa lata;</p> <p>Odpowiedzialność dorosłych i dzieci za rodzinę;</p> <p>Wspierające relacje z innymi dorosłymi i dziećmi;</p> <p>Silne normy etyczne i moralne postępowanie członków rodziny.</p>	<p>Poczucie przynależności;</p> <p>Przyjazny klimat w szkole;</p> <p>Prospołecznie nastawiona grupa rówieśnicza;</p> <p>Wymaganie od uczniów odpowiedzialności i udzielania sobie wzajemnej pomocy;</p> <p>Sukcesy edukacyjne, okazje do osiągnięć i rozpoznawania własnych uzdolnień;</p> <p>Zdecydowana niezgoda szkoły na przemoc.</p>	<p>Relacje z innymi znaczącymi osobami (partnerem, mentorem);</p> <p>Okazje do przeżycia wielkiej zmiany życiowej i znalezienia się w punkcie zwrotnym;</p> <p>Bezpieczeństwo ekonomiczne;</p> <p>Dobry stan zdrowia fizycznego.</p>	<p>Poczucie przynależności;</p> <p>Więź ze społecznością lokalną;</p> <p>Przynależność do kościoła lub innych grup w środowisku;</p> <p>Silne poczucie tożsamości kulturowej i dumy etnicznej;</p> <p>Dostępność pomocy i wsparcia ze strony odpowiednich służb społecznych.</p>

i umiejętności społeczne; Prawidłowy styl radzenia sobie w różnych sytuacjach; Optymizm; Przekonania moralne; Sprecyzowane wartości; Pozytywne postrzeganie własnej osoby.				
---	--	--	--	--

Źródło: Monograph, 2000. Commonwealth Department of Health and Aged Care 2000. Promotion, Prevention and Early Intervention for Mental Health. Mental Health and Special Programs Branch, Canberra.