

10 października

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego ma na celu podniesienie świadomości na temat problemów zdrowia psychicznego na całym świecie, mobilizacji działań na rzecz wsparcia zdrowia psychicznego oraz walki ze stygmatyzacją osób z problemami psychicznymi.

Zdrowie psychiczne jest integralną częścią ogólnego dobrostanu. Problemy takie jak depresja, lęki czy stres mogą znacząco wpływać na nasze codzienne życie, relacje z innymi oraz zdolność do nauki. Dlatego tak ważne jest, aby każdy z nas miał możliwość dbania o swoje zdrowie psychiczne i korzystania z dostępnych zasobów wsparcia.

Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – materiały do pobrania

<https://ore.edu.pl/2023/03/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-materialy-do-pobrania/>

10 października

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

„Człowiek nigdy nie pozbędzie się tego, o czym milczy, aby rozstać się z jakimś bólem, trzeba go wyrazić”.
J.L. Wiśniewski

Zdrowie psychiczne to jeden z aspektów naszego ogólnego zdrowia. Jednak najczęściej troszczymy się tylko o zdrowie fizyczne. Dbamy o to, żeby nie bolał nas brzuch, głowa, żebyśmy mieli sprawne i silne ciało.

Kiedy jesteśmy przeziębieni - zostajemy w domu, kiedy złamiemy nogę - chodzimy w gipsie, kiedy okazuje się, że mamy cukrzycę - bierzemy potrzebne leki.

A co robimy, kiedy czujemy się gorzej psychicznie?

Każdemu jest czasem **SMUTNO**, każdy jest także czasem **ZŁY, ZAWSTYDZONY, ZESTRESOWANY, pełen LĘKU i... TO JEST OK!** Tak samo, jak każdy z nas innym razem odczuwa **RĄDOŚĆ, SPOKÓJ, WDZIECZNOŚĆ, SZCZĘŚCIE, FODEKSCYTOWANIE**.

Jeżeli jednak masz wrażenie, że te trudne emocje są od Ciebie silniejsze, zabierają Ci energię i przeszkadzają doświadczać tych "przyjemnych" emocji... nie bój się szukać i prosić o pomoc.

KTO MOŻE MI POMÓC?

w szkole:
WYCHOWAWCA
PEDAGOG SZKOLNY
PSYCHOLOG SZKOLNY
NAUCZYCIEL, KTÓREMU UFAM

poza szkołą:
RÓDZICE
PSYCHOLOG
PSYCHOTERAPEUTA
lekarz PSYCHIATRA

WAŻNE TELEFONY

(darmowe i całonocowe)

116 111 Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 120 002 Niebieska Linia dla osób oświadczających przemoc

112 Telefon alarmowy