

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO



a

W roku 2021 Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego przypadł na **10 października**.

To bardzo ważne, aby zadbać o równowagę w swoim życiu i zdrowie, nie tylko fizyczne, ale również psychiczne. Zachęcamy do tego, aby mówienie o swoim zdrowiu psychicznym stało się czymś naturalnym. Ważne jest, aby zwracać uwagę na m.in. takie objawy jak: obniżony nastrój, długotrwały smutek, zmęczenie, lęk. Są to nieuniknione stany, jednakże dobrze jest nie lekceważyć ich. W przypadku, gdy doskwiera nam ból duszy, nie bójmy się prosić o pomoc. Bądźcie więc dobrzy dla siebie i innych, bądźcie wyrozumiali. Pamiętajcie o wypoczynku i czasie na sen, a gdy przychodzą gorsze momenty i czujecie, że sami sobie z tym nie poradzicie, proście o pomoc! Bądźmy dla siebie wsparciem każdego dnia.

Jak możesz zadbać o swoje zdrowie psychiczne?

1. Zadaż o aktywność fizyczną, wybierz taką, która sprawia Ci przyjemność.
2. Wysypiaj się.
3. Dużo rozmawiaj.
4. Ucz się nowych rzeczy, doskonał posiadane umiejętności.
5. Doceniaj drobiazgi.
6. Myśl o sobie dobrze.
7. Zrelaksuj się.
8. Dbaj o dobre relacje z innymi.
9. Nie bój się prosić o pomoc.
10. Daj sobie prawo do błędów.
11. Śmiej się.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?



Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka	800 12 12 12
Całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i pedagogów	800 080 222
Niebieska linia dla osób doświadczających przemocy	800 12 00 02

O pomoc możesz także poprosić kogoś zaufanego w Twojej szkole: pedagoga, wychowawcę, ulubionego nauczyciela lub kogoś poza szkołą: rodzica, kogoś z rodziny, przyjaciela.