

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 OKEJ!**

Tak samo, jak każdy z nas innym razem
odczuwa **RADOŚĆ, SPOKÓJ, WDZIĘCZNOŚĆ,**
SZCZĘŚCIE, PODEKSCYTOWANIE.

Jeżeli jednak masz wrażenie, że te trudne
emocje są od Ciebie silniejsze, zabierają Ci
energję 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:

RODZICE

PSYCHOLOG

PSYCHOTERAPEUTA

lekarz PSYCHIATRA

WAŻNE TELEFONY

(darmowe i całodobowe)

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
przemocy



112 Telefon alarmowy

10 października
Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Każdy z nas przeżywał w swoim życiu stany obniżonego samopoczucia z powodu nadmiaru obowiązków, nie radzenia sobie z problemami rodzinnymi czy szkolnymi.

Ważne jest, aby w takich sytuacjach umieć zadbać o swoje zdrowie psychiczne. Nie załamywać się, znaleźć czas na relaks, aktywny wypoczynek na świeżym powietrzu i słońcu, zadbać o nasze relacje z bliskimi, przyjaciółmi, spróbować pozytywnie spojrzeć na świat, co wzmocni zdrowie psychiczne i możliwość rozwiązywania problemów.

Jeżeli pomimo tego zauważycie, że dzieje się z Wami coś niepokojącego zwróćcie się o pomoc do fachowców bo każdy problem można rozwiązać i każdą chorobę można leczyć.