

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, SPOKOJ, WDZIĘCZNOŚĆ, SZCZĘŚCIE, PODEKSCYTOWANIE**.

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:

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 przemoc

112 Telefon alarmowy



**Bądź  
aktywny**



**Odżywiaj się  
zdrowo**



**Dbaj o relacje  
z innymi**

**Wysypiaj  
się**



**Myśl dobrze  
o sobie**



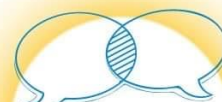
**Odпочыwaj**



**Rób to,  
co lubisz**



# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



**Rozmawiaj  
z innymi**



**Stawiaj  
sobie  
wyzwania**

**Ucz się  
nowych  
rzeczy**



**Nagradzaj  
się za małe  
sukcesy**



**Korzystaj  
z pomocy  
innych**



**Psycholog**

Milena Lewandowska-Florczyk

# Dlaczego warto prosić o pomoc?

Pomoc dorosłych sprawia, że **problemy stają się łatwiejsze do rozwiązania.**

To oznaka **odwagi**, nie słabości.

Szybciej **uporamy się z problemem.**

Każdy z nas potrzebuje **wsparcia.**

