

A graphic with a white rounded rectangle in the center containing the text 'Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego'. The rectangle has a red top border and a teal bottom border. The background features a red grid pattern and a yellow polka-dot pattern in the top left corner.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Celem święta jest promocja zdrowia psychicznego oraz zwrócenie uwagi ludzi na całym świecie na problemy natury psychicznej, z którymi zmagają się wiele osób, walka ze stygmatyzacją osób na nie cierpiących, edukacja oraz pomoc potrzebującym.

Ze względu na to, że zaburzenia psychiczne często budzą skrajne emocje, a ludzie, którzy na nie cierpią, spotykają się z niezrozumieniem – ważne jest zwiększanie świadomości społeczeństwa.

W naszym otoczeniu często znajdują się osoby, które zmagają się z różnego rodzaju zaburzeniami natury psychicznej.

Osobom cierpiącym na różne zaburzenia często towarzyszy poczucie wstydu i lęk przed szukaniem pomocy, Szukanie pomocy to nie wstyd a forma dbania o samego siebie i swoje zdrowie. O tym samym musimy pamiętać wszyscy.

Dobre samopoczucie, czyli dobrostan, jako wskaźnik zdrowia psychicznego oznacza zdolność przeżywania emocji, które są adekwatne do doświadczanych sytuacji:

- radość, gdy dzieje się coś pozytywnego,
- satysfakcja po osiągnięciu zamierzonego celu,
- rozpacz, gdy kogoś tracimy,
- smutek czy złość, kiedy coś nam się nie udaje,
- lęk przed nową, nieznaną sytuacją.

Niepowodzenia i chwile negatywnych doświadczeń emocjonalnych przeplatają się z wydarzeniami pozytywnymi, radosnymi, dając **ogólne poczucie równowagi i zadowolenia w życiu, a także zdrowe poczucie sensu i własnej sprawczości.**

Zdrowie psychiczne zależy od wielu czynników i nie jest dane raz na zawsze, dlatego należy o nie odpowiednio dbać.

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE

edukowisko.

Ruszaj się!

Idź dłuższą drogą.
Chodź po schodach.
Zaparkuj dalej.
Rób dwuminutowe przerwy w pracy na ruch.
Biegaj przez pięć sekund.

Jedz zdrowo

Unikaj przetworzonego jedzenia.
Więcej błonnika.
Jedz z małych talerzy.
Pamiętaj o dobrych tłuszczach (ryby, oleje).
Ogranicz spożywane toksyny: alkohol/papierosy/używk



Czas na sen

Śpij w ciemnym i chłodnym pokoju.
Odłóż elektronikę wieczorem.
Nie pij kofeiny/alkoholu przed snem.
Zadbaj o regularne pory snu (zwłaszcza wstawania).
Gdy sen nie przychodzi- odpuść walkę i po prostu wypoczywaj.

Sieć społeczna

Skontaktuj się ze starym przyjacielem.
Bądź życzliwy.
Unikaj toksycznych relacji.
Małe gesty mają znaczenie.
Gdyby dzisiaj był ostatni dzień twojego życia, z kim chciałbyś go spędzić?



Zzz



Wartościowe działania

Jak najczęściej rób to, co liczy się dla ciebie najbardziej.
Pamiętaj, że małe kroki mają znaczenie.

Troszcz się o siebie

Praktykuj uważność.
Zadbaj o odpoczynek.
Spójrz na siebie oczami osoby, która kocha cię najbardziej na świecie.
Bądź dla siebie dobry.

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE

edukowisko.

Ruszaj się!

Idź dłuższą drogą.
Chodź po schodach.
Zaparkuj dalej.
Rób dwuminutowe przerwy w pracy na ruch.
Biegaj przez pięć sekund.

Jedz zdrowo

Unikaj przetworzonego jedzenia.
Więcej błonnika.
Jedz z małych talerzy.
Pamiętaj o dobrych tłuszczach (ryby, oleje).
Ogranicz spożywane toksyny: alkohol/papierosy/używk



Czas na sen

Śpij w ciemnym i chłodnym pokoju.
Odłóż elektronikę wieczorem.
Nie pij kofeiny/alkoholu przed snem.
Zadbaj o regularne pory snu (zwłaszcza wstawania).
Gdy sen nie przychodzi- odpuść walkę i po prostu wypoczywaj.



Sieć społeczna

Skontaktuj się ze starym przyjacielem.
Bądź życzliwy.
Unikaj toksycznych relacji.
Małe gesty mają znaczenie.
Gdyby dzisiaj był ostatni dzień twojego życia, z kim chciałbyś go spędzić?



Zzz



Wartościowe działania

Jak najczęściej rób to, co liczy się dla ciebie najbardziej.
Pamiętaj, że małe kroki mają znaczenie.

Troszcz się o siebie

Praktykuj uważność.
Zadbaj o odpoczynek.
Spójrz na siebie oczami osoby, która kocha cię najbardziej na świecie.
Bądź dla siebie dobry.