

***Światowy Dzień  
Zdrowia  
Psychicznego  
10 październik***

# Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Jest to dzień międzynarodowej edukacji na temat zaburzeń oraz chorób psychicznych. Pierwszy raz Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego obchodzony był 10 października 1992 roku.

Co roku w tym dniu tysiące osób na całym świecie prowadzi działania mające na celu uświadamiania społeczeństwa, jak istotne w życiu każdego człowieka jest zdrowie psychiczne, w jaki sposób należy o nie dbać oraz gdzie szukać pomocy w razie kryzysu psychicznego

# Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

W tym roku hasło Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego brzmi:

*„Zdrowie psychiczne jest powszechnym prawem człowieka”*

Hasło to oznacza, iż zdrowie psychiczne nie powinno być luksusem, który dotyczy niewielkiej części społeczeństwa. Prawo do zdrowia i komfortu psychicznego ma każdy człowiek. Dzisiejszy świat oferuje mnóstwo informacji na temat zdrowia psychicznego, wzrosła ogólna świadomość społeczeństwa, jednak wszelkie działania w tym obszarze wciąż mogą przynieść wiele korzyści dla osób zmagających się z trudnościami oraz kryzysem psychicznym.

# Jak należy dbać o zdrowie psychiczne?

- wysypiać się
- uprawiać aktywność fizyczną
- mówić o swoich uczuciach
- odżywiać się zdrowo
- znaleźć hobby i pielęgnować je
- dbać o siebie
- spędzać czas z rodziną i przyjaciółmi
- zadbać o równowagę między życiem rodzinnym a zawodowym
- cieszyć się małymi rzeczami

# Jak zachować się w sytuacji kryzysowej u dziecka

- zachowaj spokój
- uważnie słuchaj dziecka, pamiętaj o wsparciu
- poszukaj pomocy u specjalisty (u psychologa lub pedagoga szkolnego)
- buduj zaufanie między tobą a dzieckiem
- promuj zdrowe nawyki
- ucz, jak radzić sobie ze stresem

# Gdzie uzyskać pomoc?

**800 70 2222**- linia wsparcia dla osób doświadczających kryzysu psychicznego, psycholog jest dostępny 24 godziny 7 dni w tygodniu.

**116 111**- linia wsparcia dla dzieci i młodzieży, psycholog jest dostępny 24 godziny, 7 dni w tygodniu.

Korzystanie z pomocy psychologicznej nie jest wstydem, jest odwagą. Odwagą oraz znajomością swoich ograniczeń oraz prawa do zdrowia psychicznego.