

10 października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, który został ustanowiony w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego.

Ogólnym celem tego wydarzenia jest podnoszenie świadomości w zakresie zdrowia psychicznego, zwrócenie uwagi na choroby psychiczne i ich wpływ na życie ludzi oraz promowanie działań ukierunkowanych na dbanie o dobrostan psychiczny.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego co roku odbywa się pod innym hasłem.

Tegorocznym hasłem jest: „Zdrowie psychiczne w nierównym świecie”, co ma na celu zwrócenie uwagi na nierówny dostęp do usług w zakresie zdrowia psychicznego w wielu krajach.

Na co dzień dbajmy o siebie poprzez zdrowe odżywianie, aktywny i higieniczny tryb życia, odpoczynek, relaksację, pielęgnujmy relacje międzyludzkie.

Pamiętajmy, że każdy z nas może mieć gorsze momenty w swoim życiu, przeżywać smutek, zmęczenie, niepokój, lęk. Jednak kiedy te objawy utrzymują się zbyt długo i obniżają jakość naszego życia nie bójmy się szukać wsparcia i pomocy u specjalistów takich jak psychoterapeuta, psycholog, lekarz psychiatra.



10 PAŹDZIERNIKA

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



CIAŁO:

- bądź aktywny, spaceruj, ćwicz
- wysypiaj się
- dobrze się odżywiaj

MÓZG:

- ucz się nowych rzeczy
- rozwijaj i ćwicz swoje umiejętności
- wymagaj od siebie wysiłku i rzetelności



SAMOOCENA:

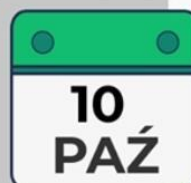
- myśl o sobie dobrze, uwierz w siebie
- oceniaj swoje zachowanie, nie siebie
- doceniaj drobiazgi i małe sukcesy

WYPOCZYNEK:

- relaksuj się, odpoczywaj
- rób to co lubisz
- wynagradzaj się drobnymi przyjemnościami



ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO



ZACHĘCAMY DO AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ, KTÓRA
PRZYCZYNIĄ SIĘ DO:



- pozytywnych relacji międzyludzkich,
- rozwijania pewności siebie,
- obniżenia lęku i stresu,



- poprawy zdrowia psychicznego i fizycznego poprzez lepsze skupienie i podzielność uwagi,



- zachowania optymistycznego nastroju,
- przeciwdziałania uzależnieniom



(alkohol, papierosy, narkotyki, a także sięgania po leki, suplementy diety i napoje energetyzujące).