

# 10. Października – Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Jak dbać o zdrowie psychiczne?





Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego został ustanowiony w roku 1992 przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego.

Celem tego dnia jest szczególne zwrócenie uwagi na dbałość  
**ZDROWIA PSYCHICZNEGO.**

**Czym jest  
„Zdrowie Psychiczne”**



Według Światowej Organizacji Zdrowia Psychicznego (WHO) definicja **ZDROWIA PSYCHICZNEGO** jest następująca:

*„Pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka”.*

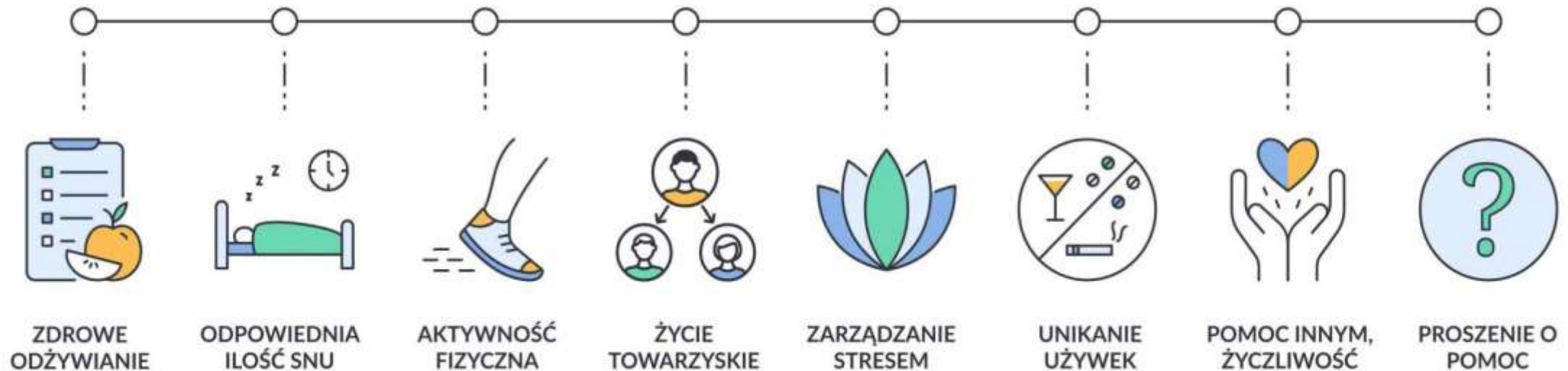


W ciągu życia każdego człowieka nadchodzą trudniejsze momenty, kiedy komuś ciężko, czuje się źle. Jest wiele czynników, które wpływają na gorsze samopoczucie człowieka.

Ważne jest, aby zwracać uwagę m.in. na długotrwale obniżony nastrój, smutek, zmęczenie, a nawet lęk. Lekceważenie tych stanów może doprowadzić do nasilenia objawów oraz rozwinięcia chorób psychicznych.

# W jaki sposób możemy dbać o nasze zdrowie psychiczne?

## ZDROWIE PSYCHICZNE



# 1. Zadbaj o swoje ciało

- Bądź aktywny
- Wysypiaj się
- Zdrowo odżywiaj



## 2. Zadbaj o swój mózg

- Ucz się nowych rzeczy
- Ćwicz i doskonal nabyte umiejętności
- Wymagaj od siebie wysiłku





### 3. Zadbaj o własne myśli

- Trzymaj się faktów
- Panuj nad własnymi ocenami
- Miej swoje zasady, wartości, którymi kierujesz się w swoim życiu
- Weryfikuj swoje zasady



## 4. Zadbaj o samoocenę

- Myśl o sobie pozytywnie
- Oceniaj swoje zachowania, nie siebie
- Pamiętaj, w czym jesteś dobry
- **PAMIĘTAJ!** Wszyscy popełniamy błędy



# 5. Zadbaj o relacje międzyludzkie

- Dbaj o relacje z innymi ludźmi
- Otaczaj się ludźmi, którzy wywołują u Ciebie uśmiech
- Rozmawiaj
- Staraj się być osobą asertywną



## 6. Zadbaj o relaks

- Relaksuj się skutecznie
- Odpoczywaj tak jak lubisz
- Doceniaj drobiazgi



**Gdzie mogę szukać pomocy?**

- Przychodnia Zdrowia Psychicznego, ul. Mostowa 6 33-100 Tarnów
- Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna, ul. Szujskiego 25 33-100 Tarnów
- Centrum Usług Społecznych w Tarnowie



Prezentację wykonała:

mgr Monika Łoboda – psycholog szkolny