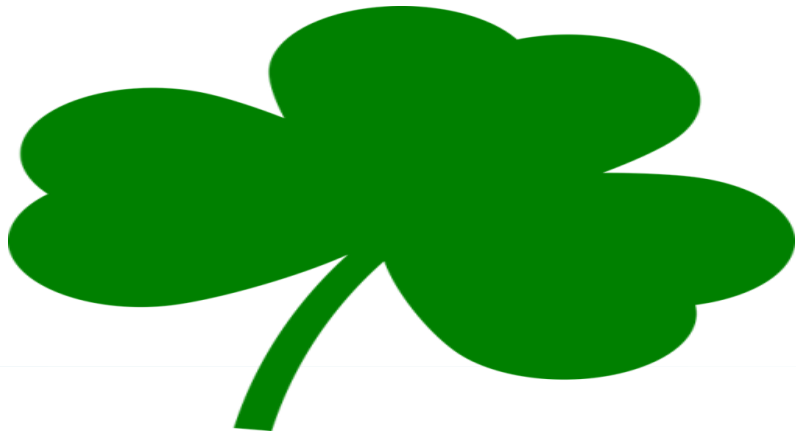


*Światowy Dzień Zdrowia
Psychicznego w roku 2021
odbył się 10 października
w niedzielę.*





10 PAŹDZIERNIKA

Święto zostało ustanowione w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego. Jego celem jest zwrócenie uwagi na dbałość o zdrowie psychiczne, pomoc osobom chorym z naszego otoczenia, ulepszania opieki medycznej nad chorymi psychicznie i na wszystkie sprawy dotyczące zaburzeń psychicznych.

*Tak zdrowie psychiczne
definiuje Światowa
Organizacja Zdrowia
(WHO), jest to:*

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

Jak zadbać o swoją kondycję psychiczną?



Jedz zdrowo, ruszaj się i staraj się wysypiać



Odpowiednia dieta, codzienna porcja ruchu oraz sen mają ogromny wpływ na samopoczucie. Jeśli dużo czasu spędzasz siedząc w szkole, w domu, to ważne jest, aby zachować równowagę, poprzez ruch. Wyjdź na spacer, zacznij biegać albo jeździć na rowerze. Dbaj o to co jesz i o to, aby się wysypiać.

Samooce

- Myśl o sobie dobrze.
- Oceniaj swoje zachowanie, nie siebie.
- Pamiętaj w czym jesteś dobry.
- Pamiętaj! Wszyscy popełniamy błędy.



- Dbaj o relacje z innymi. Dbaj o przyjaźń i znajomości. Kontakt z drugim człowiekiem nieraz ma uzdrawiającą moc. O ile lżej jest, gdy ma się komu “wygadać”.
- Trzymaj się osób, które wywierają na Ciebie dobry wpływ.
- Rozmawiaj.
- Ucz się być asertywnym.



Osoby pozytywniej nastawione do świata są bardziej szczęśliwe.

nie jest to żadnym odkryciem, że czym więcej pozytywnych rzeczy dostrzega się w życiu, tym wydaje się ono lepsze. Jest to niezwykle ważne dla zachowania równowagi psychicznej i emocjonalnej. Zatem nawet jeśli masz beznadziejny dzień, wszystko się sypie, to spróbuj w tej sytuacji znaleźć choć jeden pozytywny aspekt.



”Śmiech to zdrowie”

Udowodniono naukowo, że śmiech wpływa pozytywnie na człowieka, między innymi przyspiesza proces zdrowienia, relaksuje. Zatem
UŚMIECHNIJ SIĘ.



- Staraj się panować nad swoimi ocenami w szkole, nadrabiać zaległości, nie wstydź się poprosić o pomoc.
- Zdobywaj wiedzę.
- Rozwijaj swoje pasje.
- Odpoczywaj tak jak lubisz. Miej czas na relaks i odpoczynek.
- Doceniaj drobiazgi, nawet najmniejsze powodzenia.



Gdzie szukać ewentualnej pomocy?



- Wychowawca, psycholog, pedagog.
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

116 111



- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Otwocku ul. Majowa 17
tel. 22 710 15 50