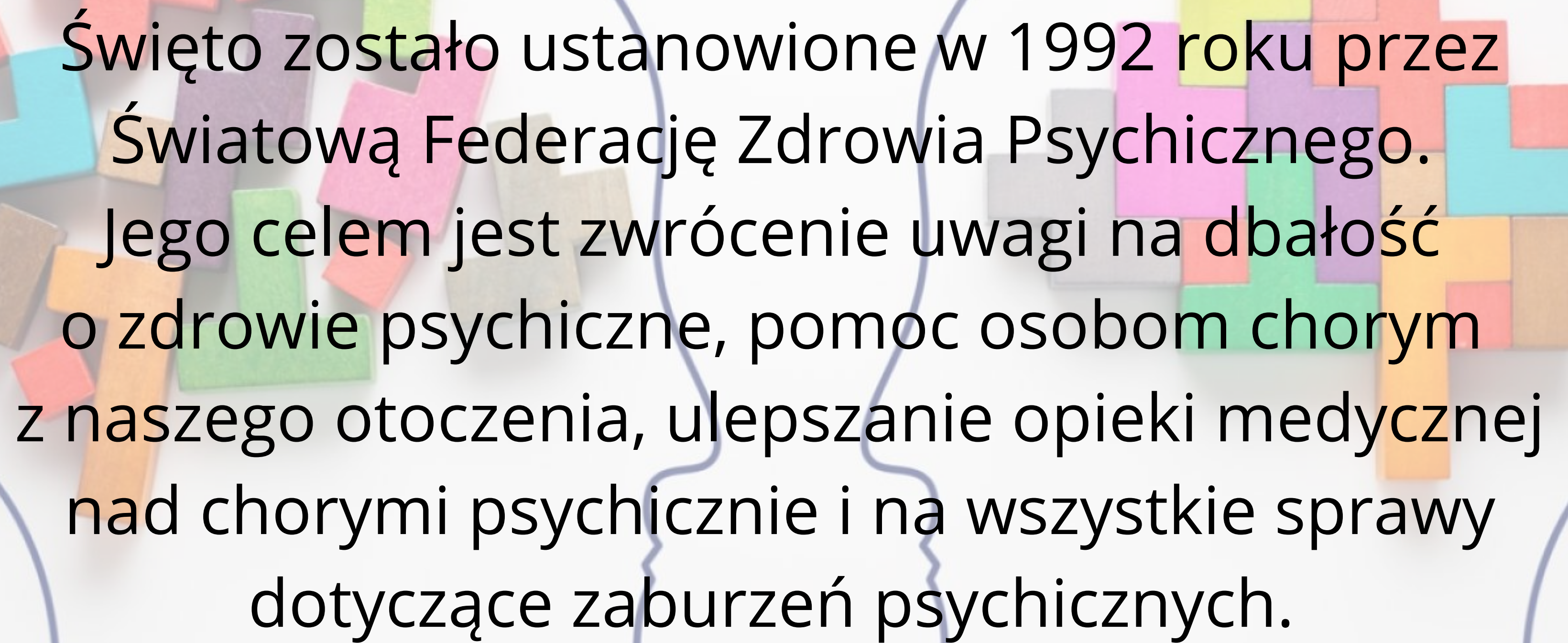


10 PAŹDZIERNIKA

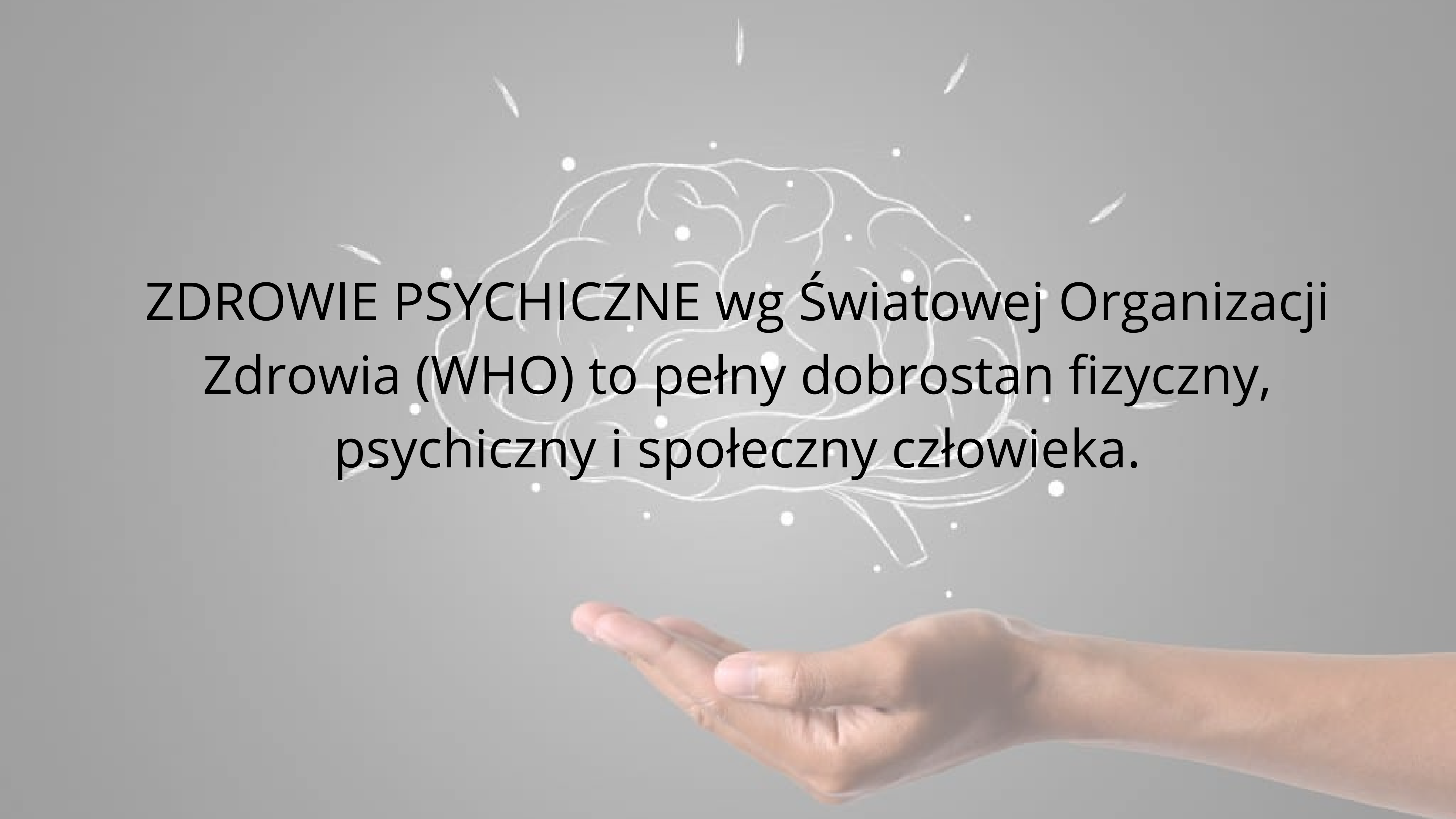
ŚWIATOWY
DZIEŃ
ZDROWIA
PSYCHICZNEGO

WORLD
**MENTAL
HEALTH**
DAY



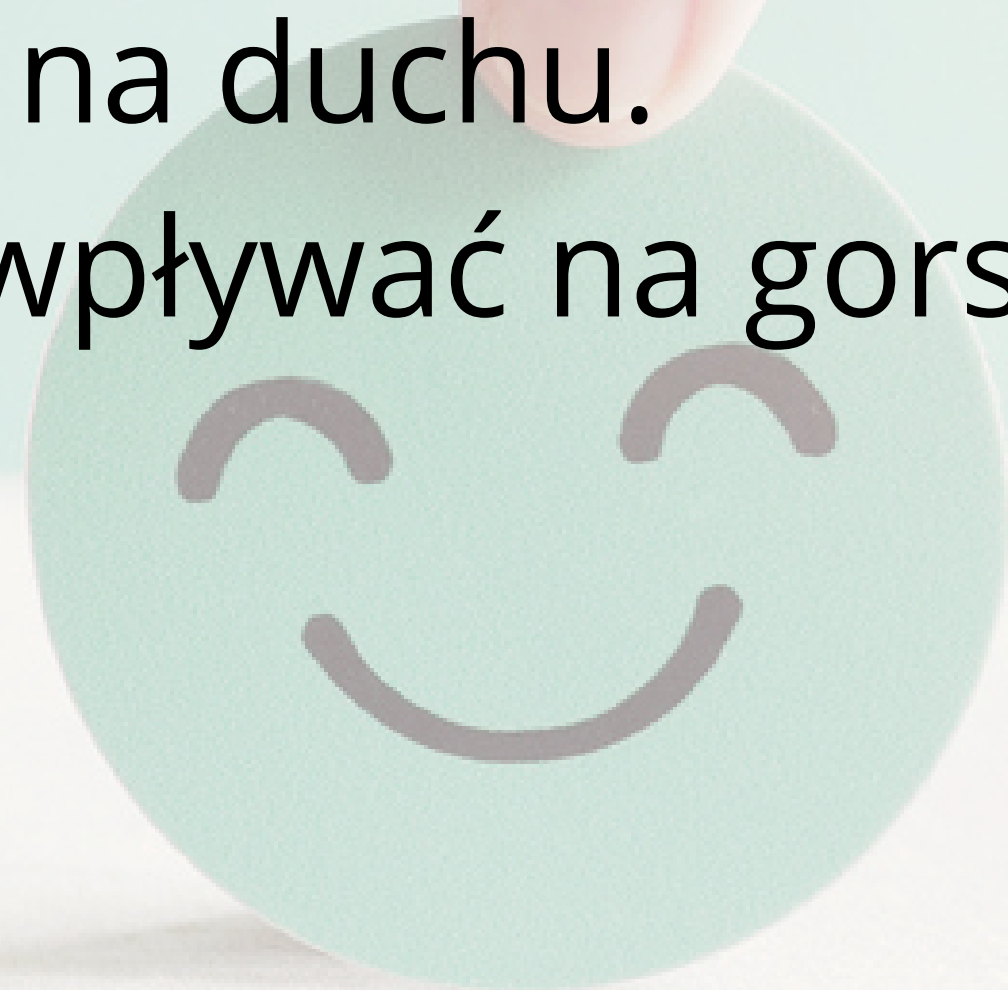
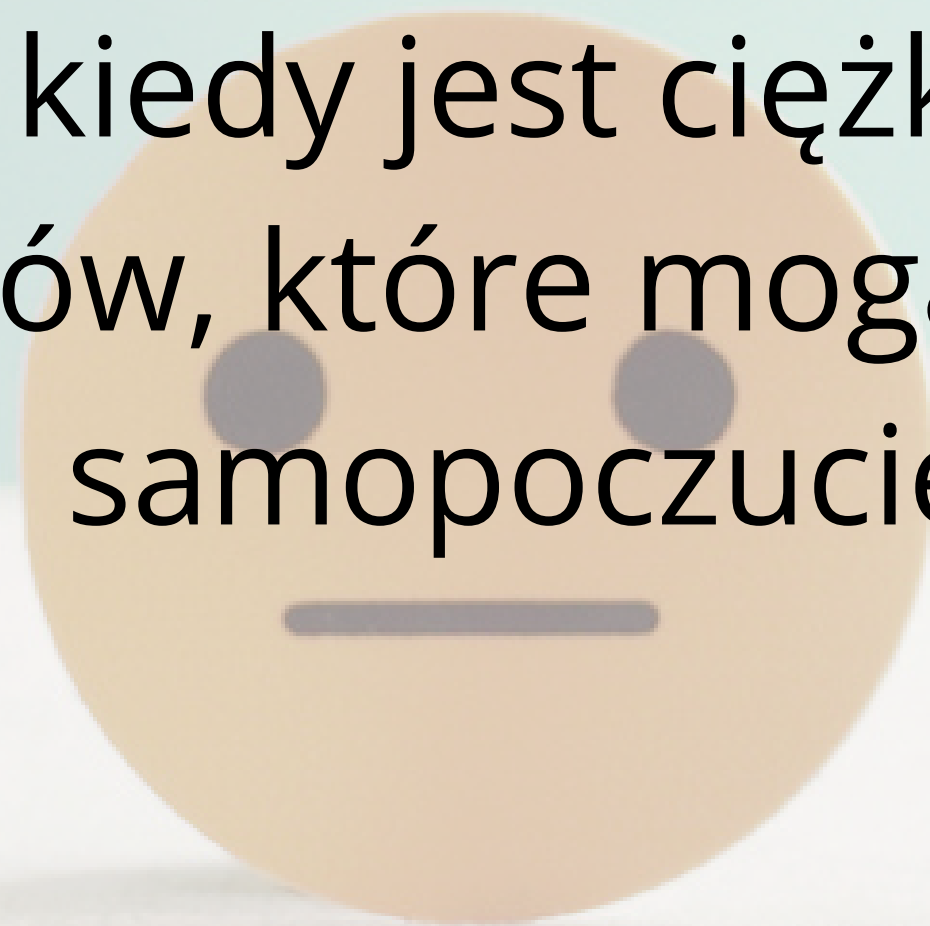


Święto zostało ustanowione w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego. Jego celem jest zwrócenie uwagi na dbałość o zdrowie psychiczne, pomoc osobom chorym z naszego otoczenia, ulepszanie opieki medycznej nad chorymi psychicznie i na wszystkie sprawy dotyczące zaburzeń psychicznych.

A hand is shown from the bottom right, palm up, holding a glowing, stylized brain graphic. The brain is composed of white lines and dots, giving it a digital or neural appearance. The background is a light gray gradient. The text is centered over the brain graphic.

ZDROWIE PSYCHICZNE wg Światowej Organizacji
Zdrowia (WHO) to pełny dobrostan fizyczny,
psychiczny i społeczny człowieka.

W życiu każdego człowieka przychodzą trudniejsze momenty kiedy jest ciężko na duchu. Jest wiele czynników, które mogą wpływać na gorsze samopoczucie.



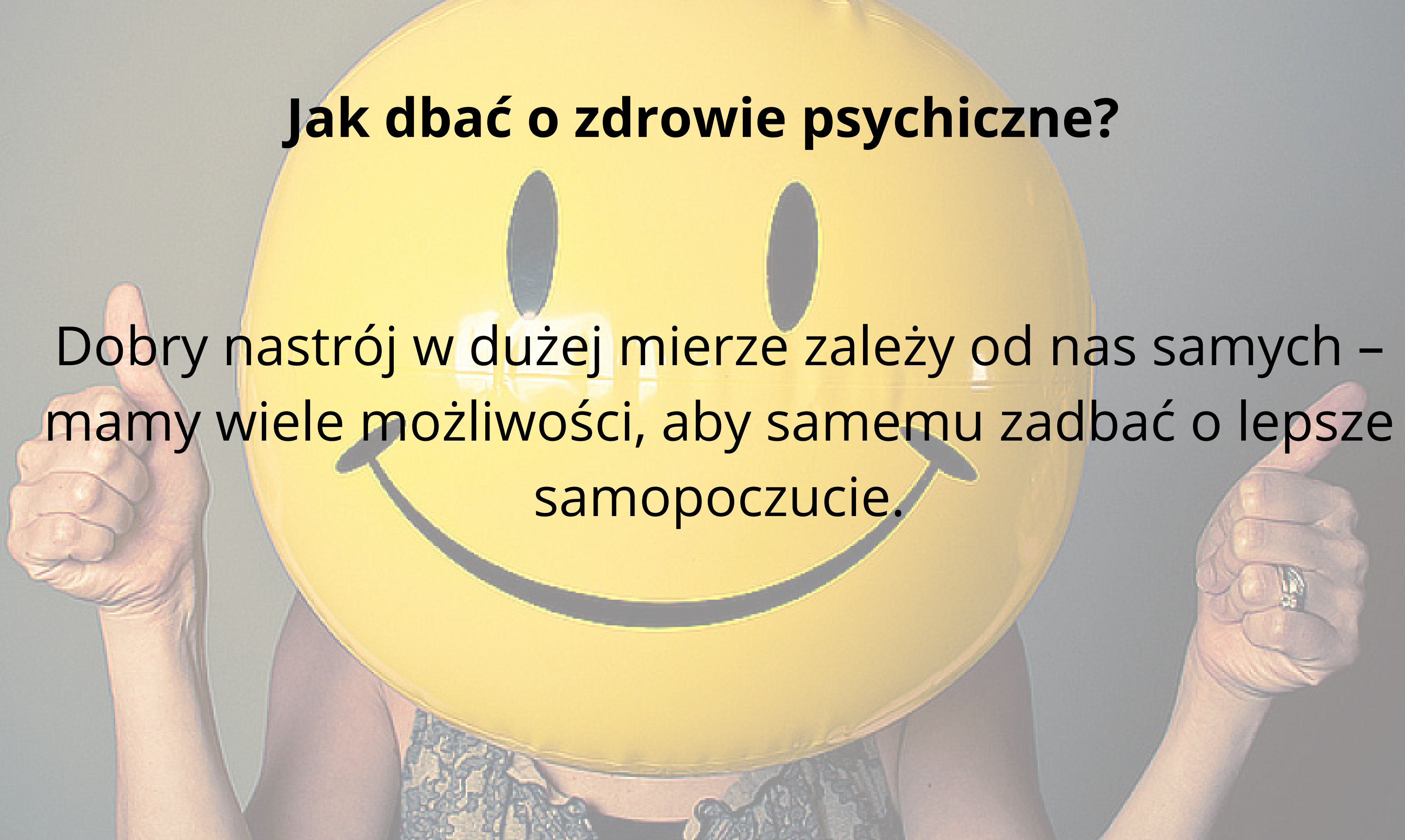


Ważne jest, aby zwracać uwagę
na m.in takie objawy jak obniżony nastrój,
długotrwały smutek, zmęczenie, lęk.

Są to nieuniknione stany, jednakże dobrze jest nie
lekceważyć ich, gdyż utrzymujące się dłużej tego typu
objawy mogą prowadzić do rozwinięcia się chorób
psychicznych.

Jak dbać o zdrowie psychiczne?

Dobry nastrój w dużej mierze zależy od nas samych – mamy wiele możliwości, aby samemu zadbać o lepsze samopoczucie.



Zadbaj o dobre relacje z innymi

Wszyscy potrzebujemy kogoś z kim możemy podzielić się smutkami i radością. Pamiętajmy jednak, że kontakty wirtualne nie zastąpią tych w realnym świecie.

Badania naukowe dowodzą, że większość naszych potrzeb psychicznych zaspokajamy poprzez kontakty społeczne.

Kontakty z ludźmi mogą więc dawać nam najwięcej zadowolenia. Dbajmy więc o dobre relacje z innymi ludźmi.

Zadbaj o zdrowy sen

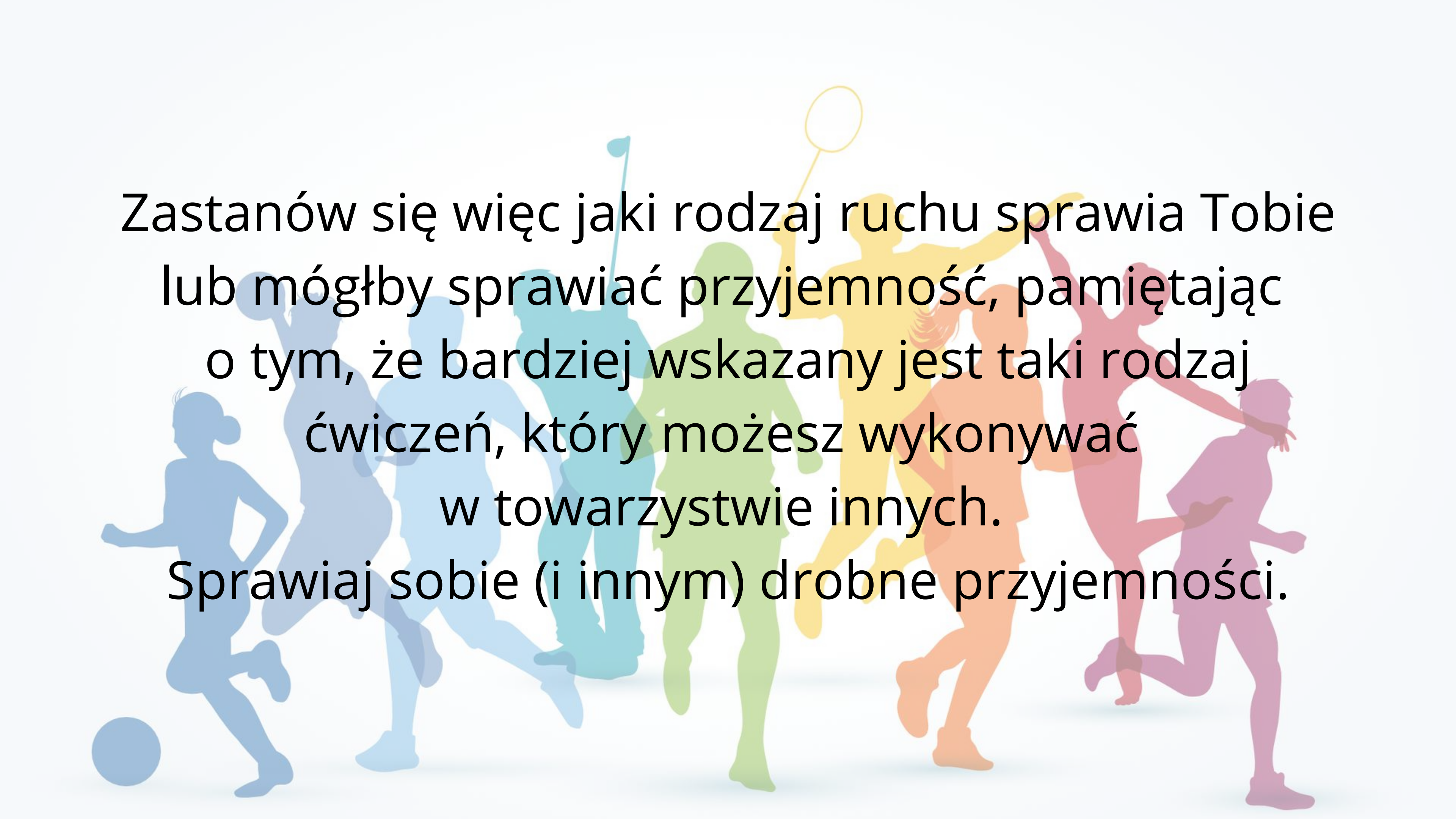
Sen jest jednym z istotniejszych czynników warunkujących dobry nastrój – ważna jest zarówno jego ilość, jakość oraz miejsce i czas zasypiania.

Istotne, by twój sen był regularny, ciągły i odpowiednio długi.

Młodzi ludzie, z racji tego, że ich organizm jest w okresie wzrostu, potrzebują od 9 do 11 godzin snu w ciągu doby.

Zadbaj o zdrowy ruch

Aktywność fizyczna to kolejny istotny element dobrego samopoczucia. Wyniki wielu badań potwierdzają, że osoby regularnie ćwiczące cieszą się lepszym nastrojem i mniejszą skłonnością do depresyjności, a także mają lepszą samoocenę.

The background of the slide features a series of colorful silhouettes of people in various active poses. From left to right, there is a blue silhouette of a person kicking a ball, a light blue silhouette of a person running, a teal silhouette of a person holding a golf club, a green silhouette of a person standing, a yellow silhouette of a person holding a tennis racket, an orange silhouette of a person in a dynamic pose, a pink silhouette of a person in a dynamic pose, and a purple silhouette of a person running. The text is overlaid on these silhouettes.

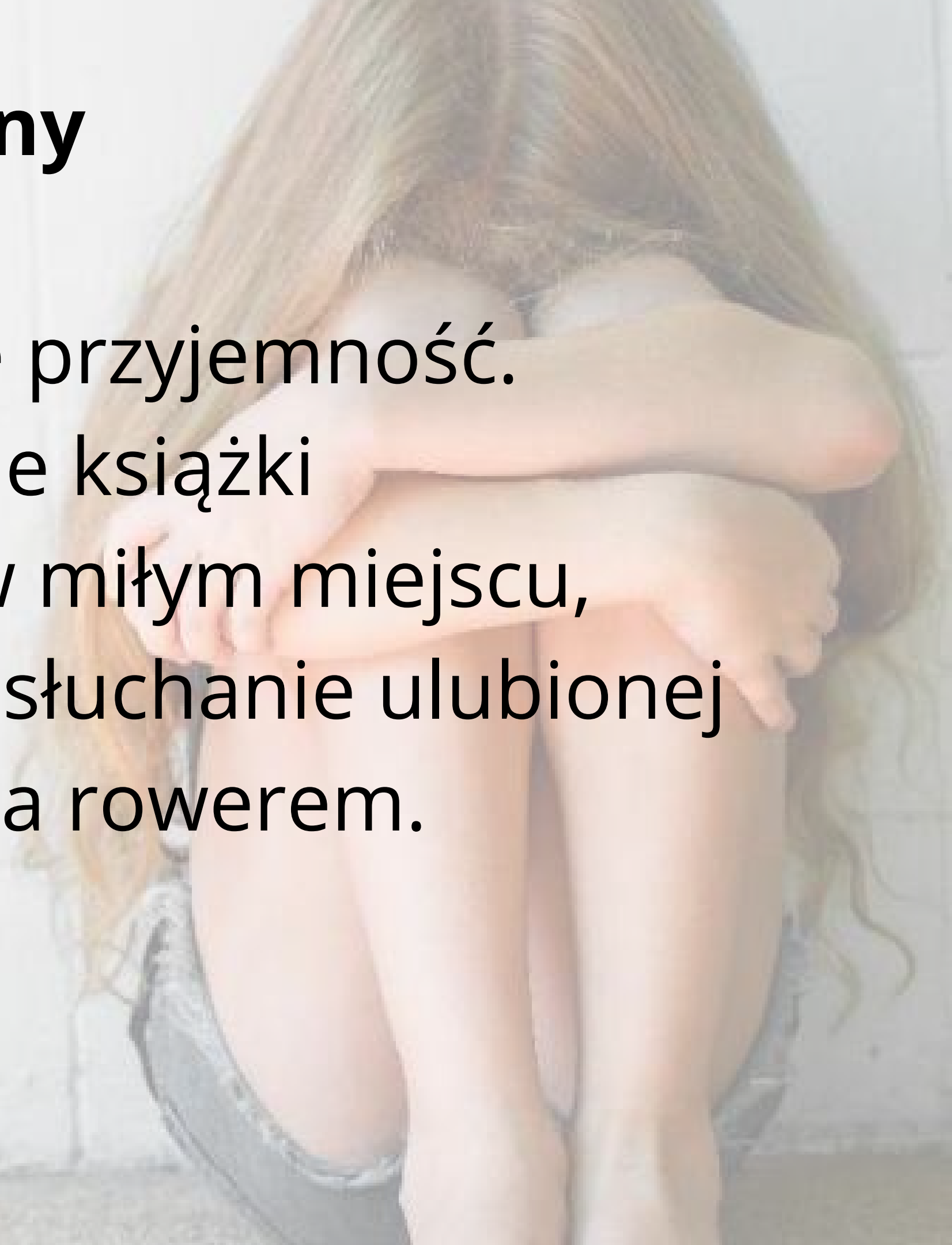
Zastanów się więc jaki rodzaj ruchu sprawia Tobie
lub mógłby sprawiać przyjemność, pamiętając
o tym, że bardziej wskazany jest taki rodzaj
ćwiczeń, który możesz wykonywać
w towarzystwie innych.

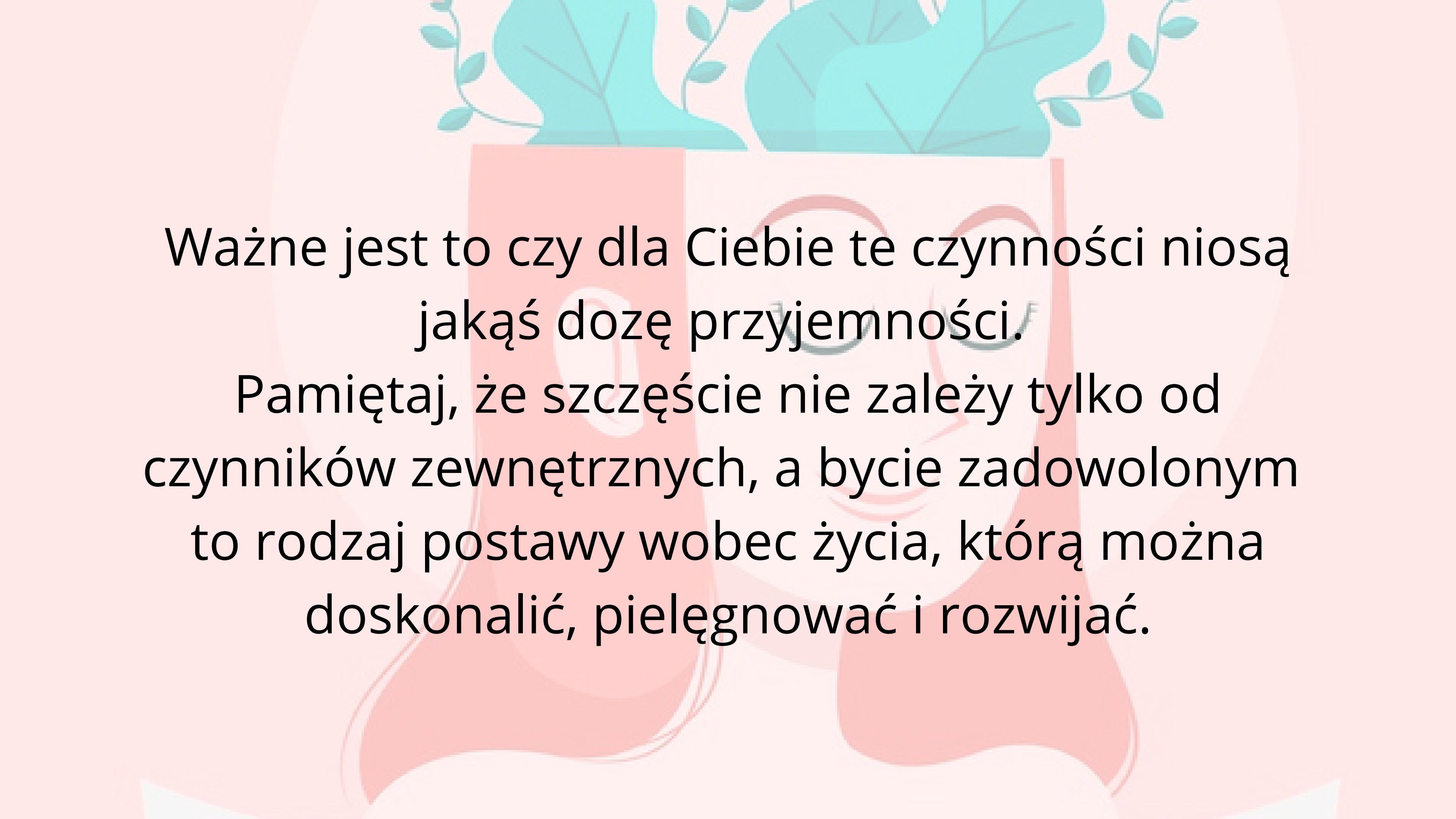
Sprawiaj sobie (i innym) drobne przyjemności.

Bądź aktywny

Rób to, co sprawia Tobie przyjemność.

Może to być czytanie książki
i pyszne ciastko zjedzone w miłym miejscu,
czy spacer w słoneczny dzień, słuchanie ulubionej
muzyki, czy przejażdżka rowerem.



A stylized illustration of a woman's face, smiling, with teal foliage above her head. The background is a light pinkish-red color.

Ważne jest to czy dla Ciebie te czynności niosą
jakaś dozę przyjemności.

Pamiętaj, że szczęście nie zależy tylko od
czynników zewnętrznych, a bycie zadowolonym
to rodzaj postawy wobec życia, którą można
doskonalic, pielęgnować i rozwijać.



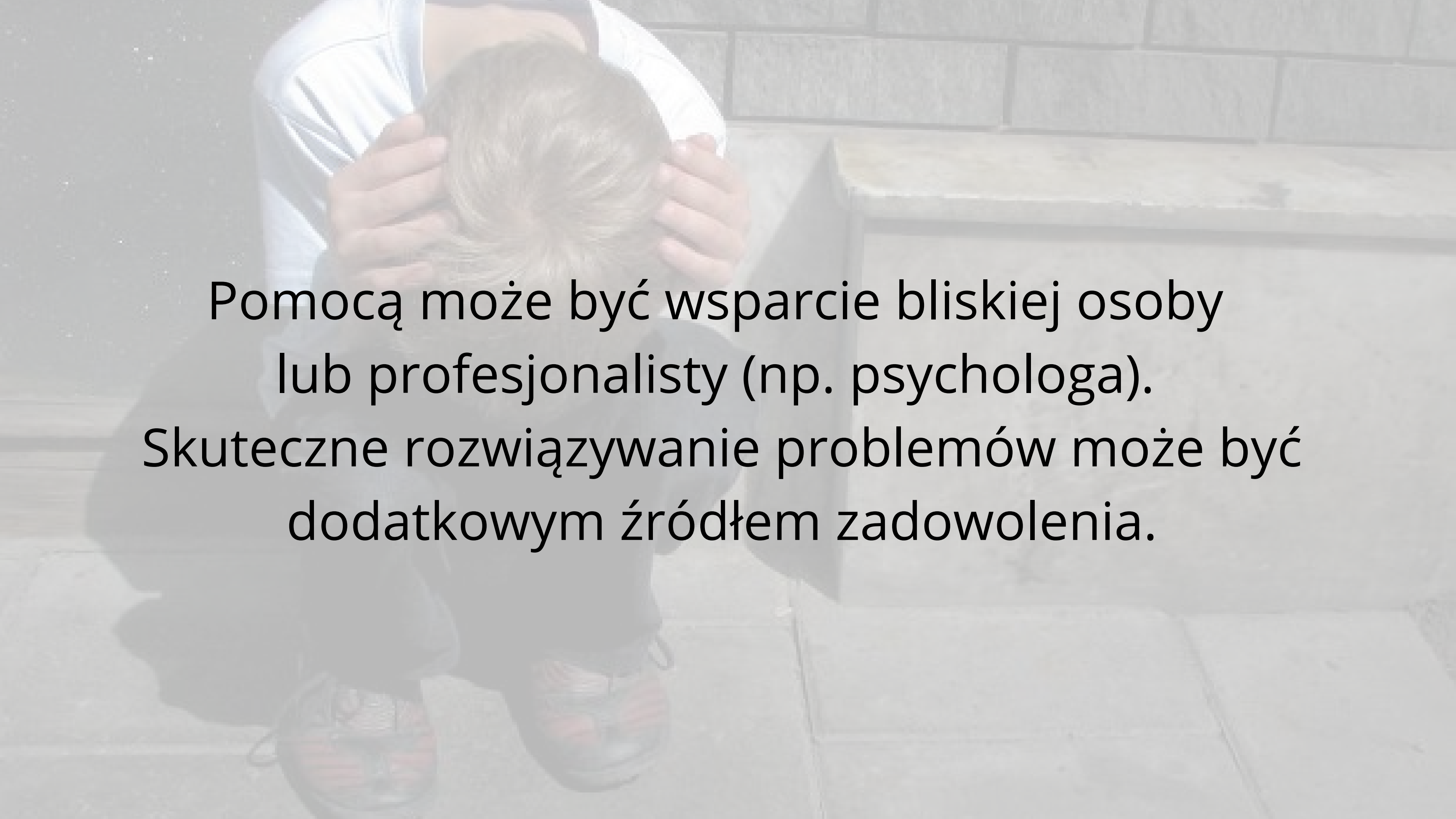
**Czy nasza dieta ma wpływ na zdrowie
psychiczne?**

https://www.youtube.com/watch?v=oqwbpg4sq_g

Rozwiązuj problemy

Nie istnieją ludzie, którzy ich nie mają.
To, co ludzi wyraźnie odróżnia to sposób
radzenia sobie z nimi.

Pamiętaj, że rozwiązywanie problemów
to umiejętność (podobnie jak jazda na rowerze),
z którą nikt nie przychodzi na świat, a którą można
rozwijać i doskonalić.

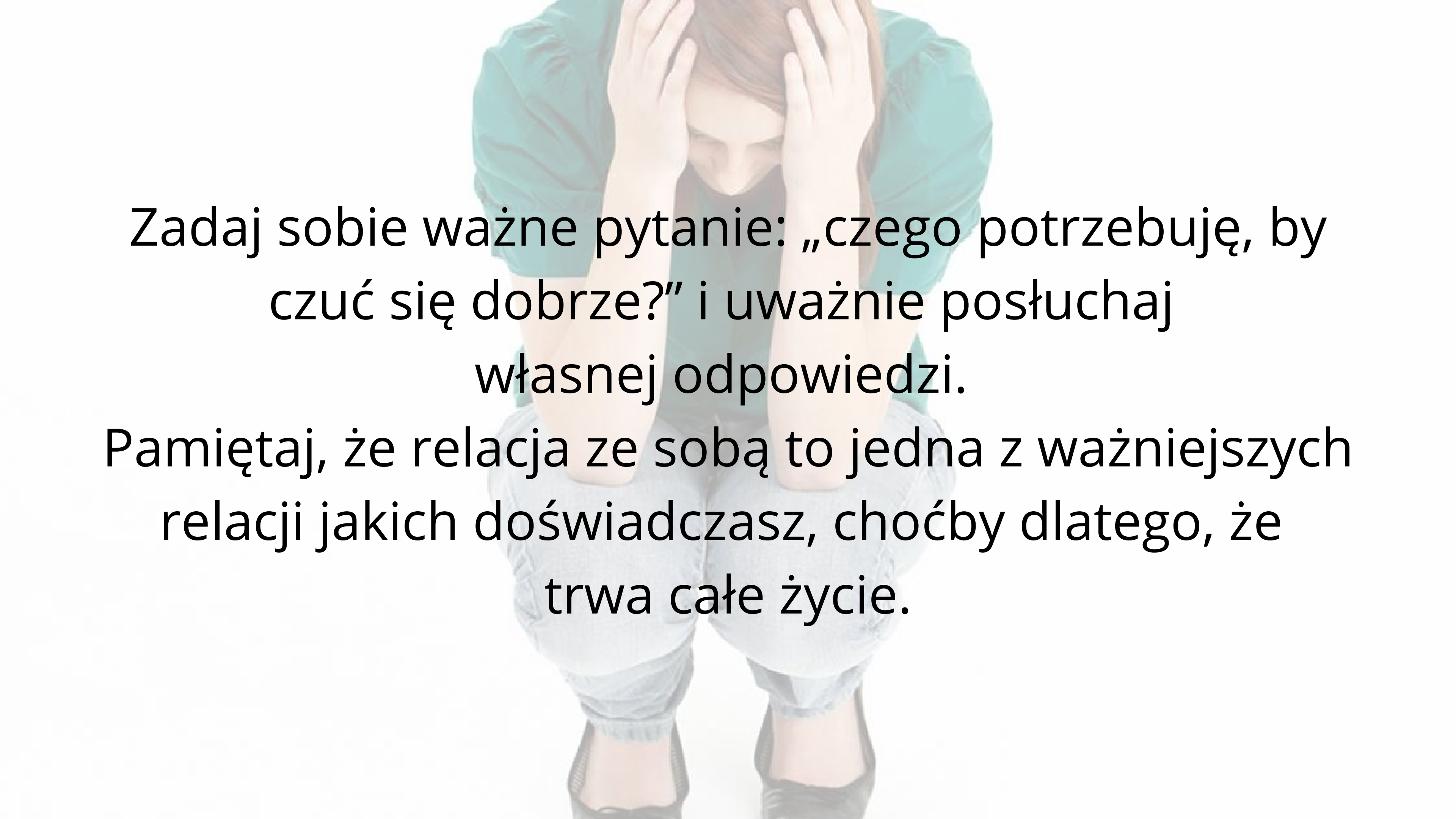
A person with long, light-colored hair is sitting on a stone ledge, their head buried in their hands. Another person, wearing a white shirt, is sitting behind them, with their hands resting on the person's head in a comforting gesture. The background is a stone wall and a paved ground.

Pomocą może być wsparcie bliskiej osoby
lub profesjonalisty (np. psychologa).
Skuteczne rozwiązywanie problemów może być
dodatkowym źródłem zadowolenia.

Bądź w dobrej relacji ze sobą

Lepsza znajomość siebie, własnych uczuć i potrzeb sprzyja dobremu samopoczuciu.

Jeśli trudno Ci wyobrazić sobie jak mógłbyś sam siebie polubić, pamiętaj że możesz skorzystać z pomocy osób bliskich, aby lepiej „dogadywać się” ze sobą.

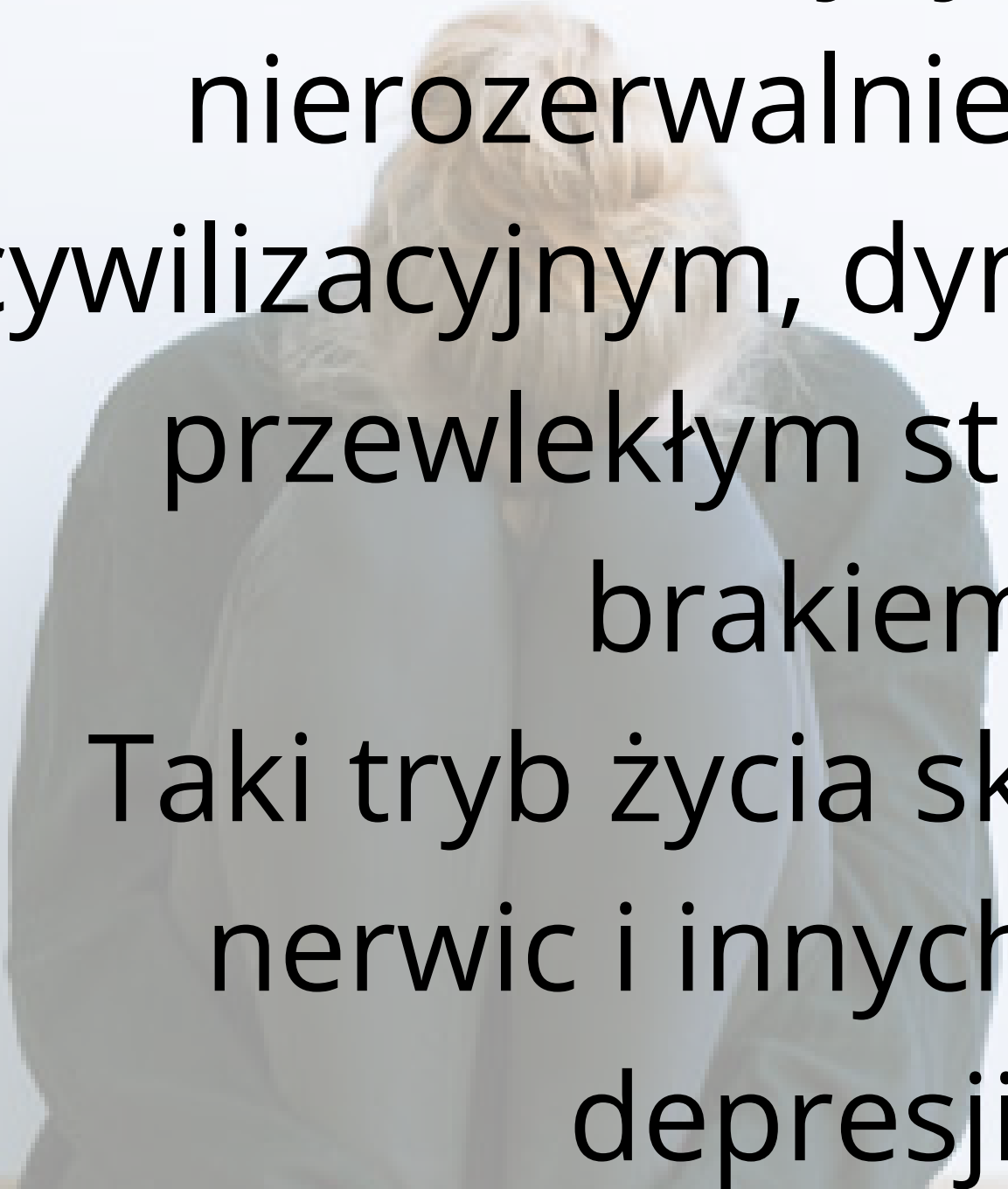


Zadaj sobie ważne pytanie: „czego potrzebuję, by
czuć się dobrze?” i uważnie posłuchaj
własnej odpowiedzi.

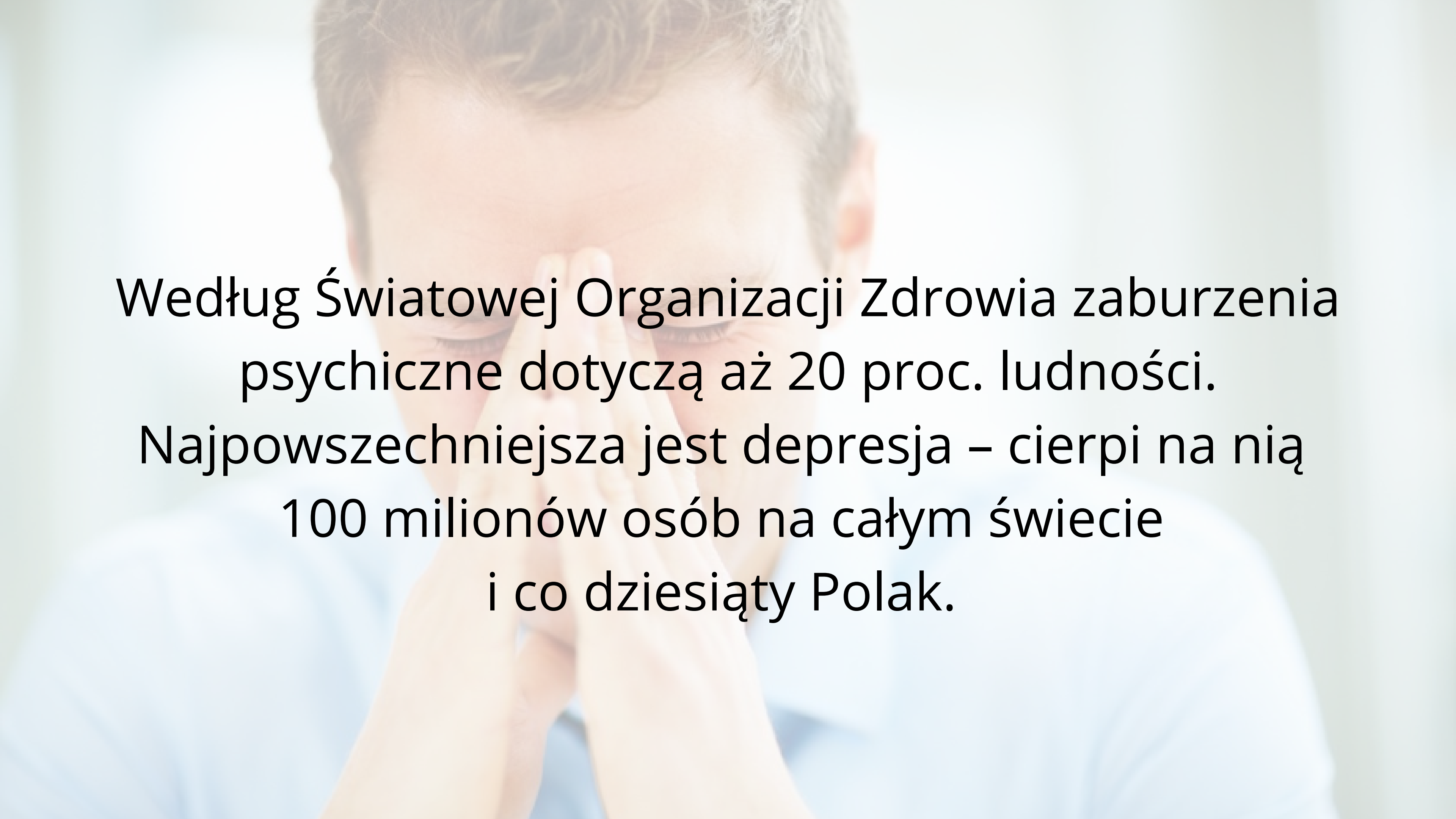
Pamiętaj, że relacja ze sobą to jedna z ważniejszych
relacji jakich doświadczasz, choćby dlatego, że
trwa całe życie.

Stosuj metodę małych kroków

Pamiętaj, że nawet największe zadanie można podzielić na serię mniejszych, a wielu wyzwań nie podejmujemy właśnie dlatego, że możemy chcieć natychmiastowych efektów.



Wzrost ryzyka zachorowań jest
nirozzerwalnie związany z rozwojem
cywilizacyjnym, dynamicznym tempem życia,
przewlekłym stresem i długotrwałym
brakiem wypoczynku.
Taki tryb życia skutkuje pojawianiem się
nerwic i innych zaburzeń lękowych,
depresji oraz psychoz.



Według Światowej Organizacji Zdrowia zaburzenia psychiczne dotyczą aż 20 proc. ludności. Najpowszechniejsza jest depresja – cierpi na nią 100 milionów osób na całym świecie i co dziesiąty Polak.

Depresja jest powszechną chorobą na całym świecie, na którą szacunkowo cierpi, zdaniem WHO 3,8% populacji, w tym 5,0% wśród dorosłych i 5,7% wśród dorosłych w wieku powyżej 60 lat. Oznacza to, że problemem tym jest dotkniętych około 280 milionów ludzi na świecie. Obecnie stanowi ona czwartą spośród najczęściej występujących chorób, a szacuje się, że pod koniec bieżącej dekady zajmie pierwsze miejsce.

W Polsce
na depresję choruje ok.
1,5 mln osób*



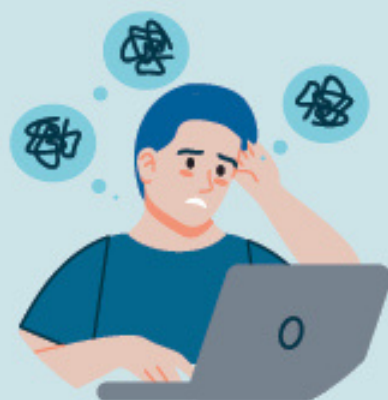
Ogólnopolski
Dzień Walki
z Depresją

Pamiętaj!
Skuteczne leczenie
depresji jest możliwe!

Dowiedz się więcej
www.wyleczdepresje.pl



Objawy depresji



zaburzenia pamięci
i koncentracji uwagi



obniżona
samocena



Ogólnopolski
Dzień Walki
z Depresją



osłabienie
oraz zmęczenie

smutek

negatywny
obraz siebie



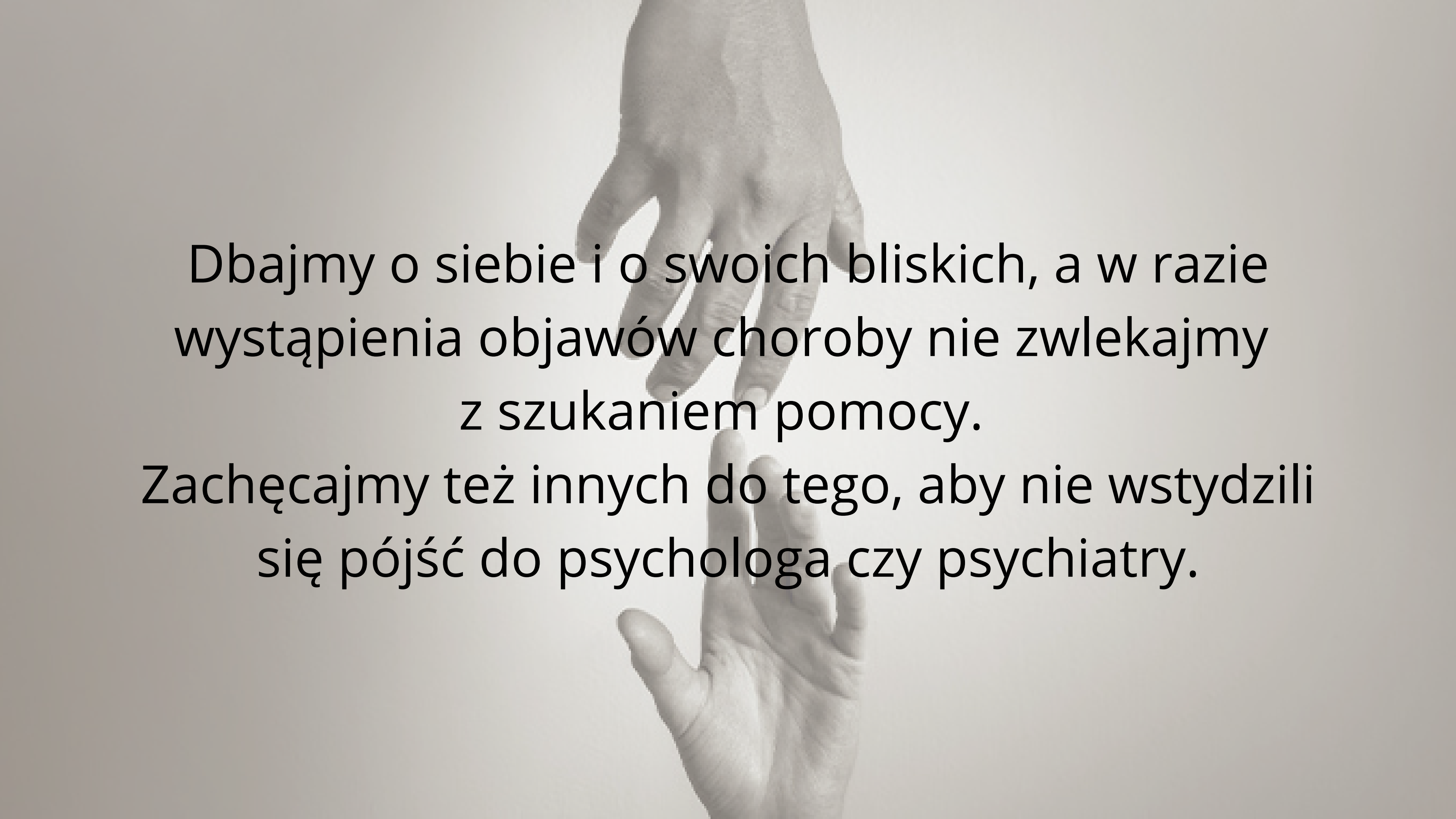
zaburzenie rytmów dobowych
m.in. zaburzenia rytmu snu

spadek
aktywności

problemy
z mobilizacją
do wszelkiego działania

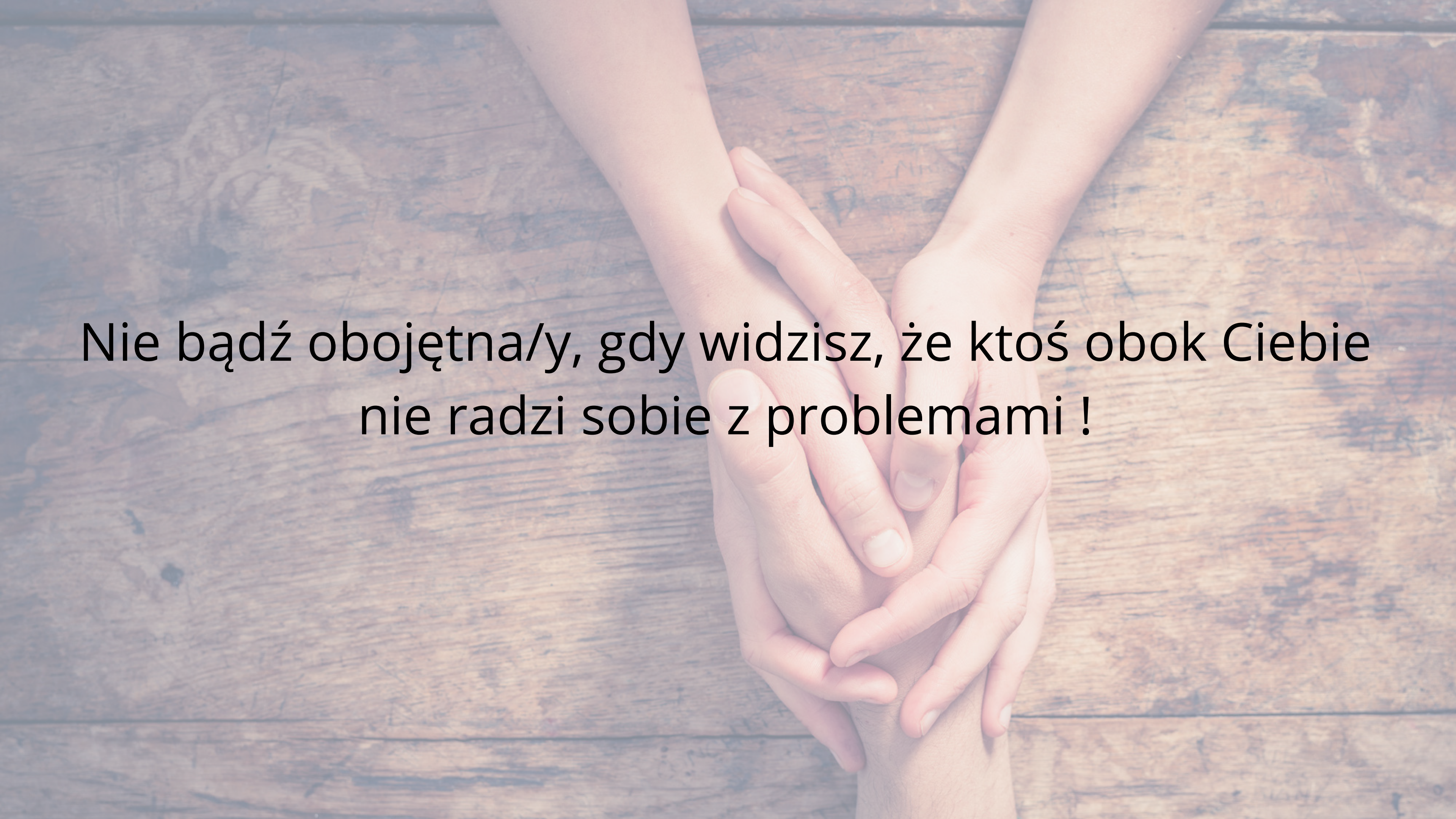


Nie bagatelizuj niepokojących, utrzymujących się ponad 2 tyg. symptomów!

A grayscale image of two hands, one above the other, with fingers slightly spread, reaching towards each other. The background is a light, neutral color.

Dbajmy o siebie i o swoich bliskich, a w razie wystąpienia objawów choroby nie zwlekajmy z szukaniem pomocy.

Zachęcajmy też innych do tego, aby nie wstydzili się pójść do psychologa czy psychiatry.

A close-up photograph of two hands clasped together, resting on a rustic wooden surface. The hands are positioned centrally, with fingers interlaced. The wood grain is clearly visible, showing various shades of brown and tan. The lighting is soft and even, highlighting the texture of the skin and the wood.

Nie bądź obojętna/y, gdy widzisz, że ktoś obok Ciebie
nie radzi sobie z problemami!

DŁUGA ROZMOWA Z
WŁAŚCIWĄ OSOBĄ
JEST BEZCENNA



Gdzie zgłosić się po pomoc?

- Rodzina
- Lekarz pierwszego kontaktu/ lekarz psychiatra
- Wychowawca/pedagog/psycholog w szkole
- Infolinia dla dzieci i młodzieży 116 111



116 111

telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży

ANONIMOWO



24H/7

BEZPŁATNIE



116111.pl



116 111



Realizator



DAJEMY
DZIECIOM
SIŁĘ

Współfinansowanie



Partner
technologiczny

