

10 października



**Światowy Dzień
Zdrowia Psychicznego**

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego został ustanowiony w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego (*World Federation for Mental Health*) z inicjatywy sekretarza generalnego organizacji **Richarda Huntera**.

Według Światowej Organizacji Zdrowia zaburzenia psychiczne stają się **jednym z głównych problemów zdrowotnych**, powodujących niesprawność życiową ludzi.



WHO szacuje, że obecnie zaburzenia psychiczne dotyczą **już co piątej osoby na świecie**.

Zaburzenia psychiczne wpływają na pogorszenie funkcjonowania, zagrażają rodzinie, wielokrotnie są przyczyną samobójstw.

Wzrost ryzyka zachorowań jest związany z:
rozwojem cywilizacyjnym
dynamicznym tempem życia
przewlekłym stresem
długotrwałym brakiem wypoczynku

Zaburzenia psychiczne to nie "wymysły"!

Zaburzenia
lękowe to nie
tchórzostwo i słabość

Depresja to coś
więcej niż smutek

Anoreksja to coś więcej
niż niechęć do jedzenia

Uzależnienia to nie
wieczna impreza

PTSD
dotyka
nie tylko żołnierzy

Schizofrenia to nie tylko
omamy i halucynacje

Zdrowie psychiczne to jeden z aspektów naszego ogólnego zdrowia. Jednak najczęściej troszczymy się tylko o zdrowie fizyczne. Dbamy o to, żeby nie bolał nas brzuch, głowa, żebyśmy mieli sprawne i silne ciało.

Kiedy jesteśmy przeziębieni - zostajemy w domu,
kiedy złamiemy nogę - chodzimy w gipsie,
kiedy okazuje się, że mamy cukrzycę -
bierzemy potrzebne leki.

A co robimy, kiedy czujemy się gorzej psychicznie?

Każdemu jest czasem SMUTNO,
każdy jest także czasem ZŁY, ZAWSTYDZONY,
ZESTRESOWANY, pełen LĘKU i... **TO JEST OKEJ!**

Tak samo, jak każdy z nas innym razem odczuwa
RADOŚĆ, SPOKOJ, WDZIĘCZNOŚĆ, SZCZĘŚCIE,
PODEKSCYTOWANIE.

Jeżeli jednak masz wrażenie, że te trudne emocje są od Ciebie silniejsze, zabierają Ci energię i przeszkadzają doświadczać tych "przyjemnych" emocji...

nie bój się szukać i prosić o pomoc.

Nie wstydź się prosić o pomoc



Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne?



Dbaj o relacje z innymi ludźmi

Troszcz się o swoje ciało

Dbaj o aktywność fizyczną



Odmawiaj bez potrzeby tłumaczenia się

Dbaj o kontakt z naturą



Pozwól sobie na drobne przyjemności

Sięgaj po profesjonalną pomoc

