
*Dzień zdrowia
psychicznego*

10 PAŹDZIERNIK



Kiedy powstał?

Ustanowiony przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego (World Federation for Mental Health) w 1992 roku.



JAKI JEST CEL?



Edukacja, promowanie zdrowego stylu życia psychicznego

DLACZEGO TO WAŻNE?

- zdrowie psychiczne jest równie ważne jak zdrowie fizyczne,
- wpływa na jakość życia, relacje społeczne i ogólną produktywność,
- zaobserwowano wzrost zachorowań psychicznych w ostatnich latach, zwłaszcza po okresie pandemii COVID19.



Definicja zdrowia psychicznego:

Jest to stan dobrego samopoczucia psychicznego, w którym człowiek jest w stanie radzić sobie z codziennymi wyzwaniami, utrzymywać zdrowe relacje społeczne.

Jaki jest wpływ zdrowia psychicznego na nasze życie?

Zdrowie psychiczne ma wpływ na nasze zdrowie fizyczne, jakość snu, zdolność do podejmowania decyzji i wydolność umysłową.

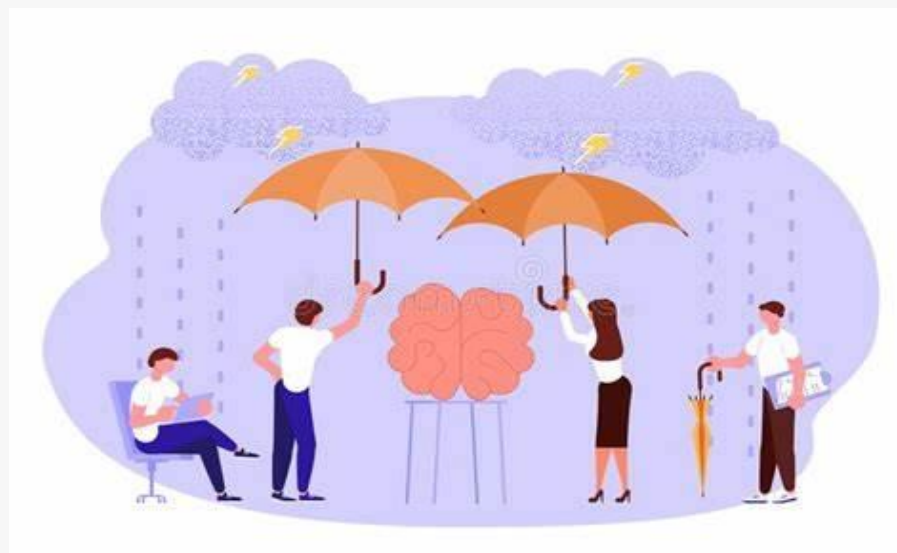


Oznaki dobrego zdrowia psychicznego:

- poczucie własnej wartości,
- zdolność radzenia sobie ze stresem,
- umiejętność budowania zdrowych relacji,
- pozytywne samopoczucie emocjonalne.

Rodzaje różnych zaburzeń psychicznych:

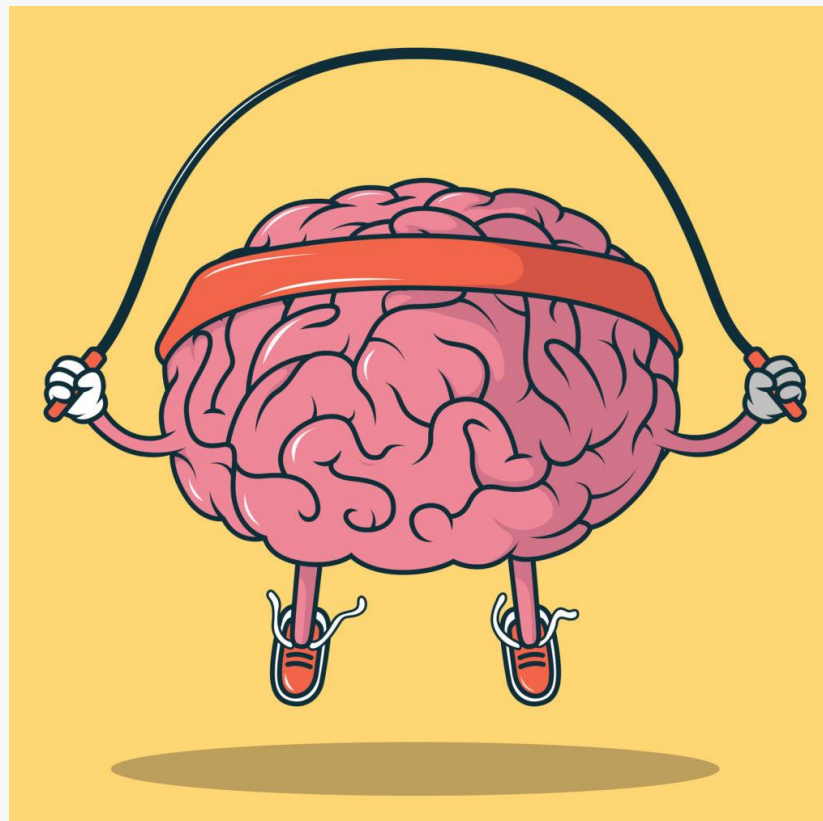
- depresja,
- lęki, fobie,
- schizofrenia.



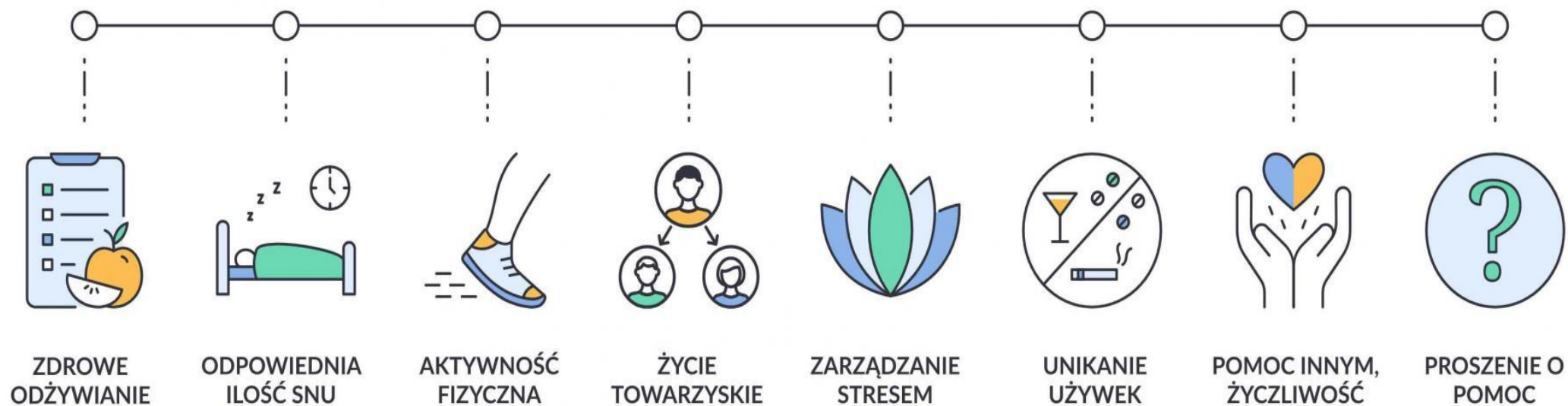
Jak sobie pomóc? Dla dobra stanu psychicznego profilaktycznie można stosować:

- medytację,
- aktywność fizyczną,
- rozmowy z bliskimi.

Istotne jest również zachowanie równowagi między pracą a życiem prywatnym.



ZDROWIE PSYCHICZNE



Profesjonalna pomoc:

- pomoc psychologiczna,
- pomoc psychiatryczna,
- leczenie i wsparcie terapeutyczne.



Wsparcie społeczne

Bliscy, przyjaciele i rodzina odgrywają ważną rolę w zapewnieniu wsparcia osobom z problemami psychicznymi.

Otwarta i empatyczna komunikacja jest kluczowa.



Pamiętaj!!!

Dbanie o zdrowie psychiczne jest równie istotne co opieka nad zdrowiem fizycznym, bo wpływa ona na jakość całego naszego życia.

