



10 październik



# Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

## Dlaczego zdrowie psychiczne jest ważne?

- Wpływa na naszą samoocenę i poczucie własnej wartości,
- Pomaga w radzeniu sobie ze stresem i trudnościami,
- Umożliwia rozwój osobisty i edukacyjny,
- Jest kluczowe w nawiązywaniu relacji z innymi ludźmi.

