

10 października

!-ŚWIĄTOWY DZIEŃ

ZDROWIA

PSYCHICZNEGO !

Czym jest zdrowie psychiczne?

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) zdrowie psychiczne to dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji.

Pojęcia użyte w tej definicji mają szerokie znaczenia.

Ich rozumienie jest subiektywne, uwarunkowane kulturowo i środowiskowo.

Zdrowie psychiczne nie oznacza zatem jedynie braku chorób.

Przejawia się również w:

- poczuciu własnej wartości
- zdolności do własnego rozwoju
- odpowiedzialności za swoje życie (decyzje, trudności, sukcesy)
- zaangażowaniu w życie społeczne, pracę, związek.

Jak dbać o zdrowie psychiczne?

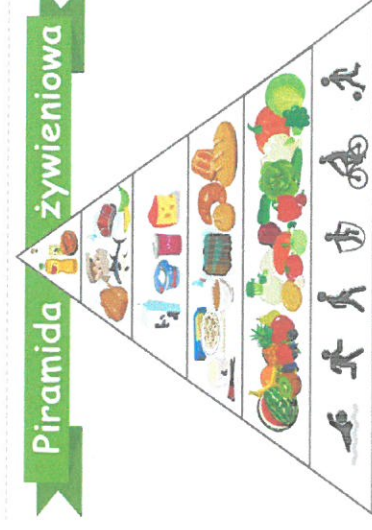
1. Odpoczynek i odpowiednio długi sen.

Zadbaj o odpowiednią higienę snu. Najlepiej spać 7-9 godzin na dobę. Zbyt krótki sen źle wpływa na zdrowie psychiczne i fizyczne. Przeczytaj [Jak dbać o dobry sen.](#)



2. Zdrowe odżywianie.

Prawidłowe nawyki żywieniowe dodadzą więcej energii do zmagania się z codziennymi wyzwaniami. Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej na temat zdrowego odżywiania, przeczytaj artykuł



[Jak zdrowo się odżywiać.](#)

3. Aktywność fizyczna.

Wybierz aktywność, którą lubisz. Może to być spacer, jazda na rowerze czy kurs tańca. Ważne, żeby ruszać się regularnie, najlepiej na świeżym powietrzu. Zacznij od 30 minut dziennie.



4. Unikanie używek.

Używki to substancje, które pobudzają nasz organizm. To np. alkohol, narkotyki, papierosy, ale również napoje energetyzujące czy kawa. Negatywne skutki po ich zażyciu mogą utrzymywać się kilka dni, tygodni czy miesięcy.



5. Relacje społeczne.

Pielegnuj relacje z bliskimi, przy których możesz być sobą. Dziel się z nimi dobrymi i gorszymi momentami. Dzięki takim relacjom nabieramy pewności siebie, nie jesteśmy sami ze swoimi problemami.



Kiedy zasięgnąć wsparcia specjalisty?

Każdy z nas zмага się czasami z obniżeniem nastroju. Jednak nie bagatelizuj tego stanu i acznij działać, jeśli:

- objawy utrzymują się długo i zwiększa się ich nasilenie,
- masz problemy ze snem, apetytem,
- czujesz niepokój i rozdrażnienie,
- masz trudności z podejmowaniem decyzji i wykonywaniem codziennych obowiązków

Gdzie zasięgnąć wsparcia specjalisty?

- Zgłoś się bezpośrednio do poradni zdrowia psychicznego – do psychologa lub do psychiatry. Specjalista pomoże Ci we wdrożeniu odpowiedniej profilaktyki oraz przedstawi rozwiązania dostosowane do Twojej sytuacji.
- Do psychologa potrzebujesz skierowanie, z wyjątkiem okresu stanu epidemii lub zagrożenia epidemicznego.
- Do psychiatry nie potrzebujesz skierowania.

[Znajdź odpowiednią poradnię blisko swojego domu.](#)

- Zgłoś się do Centrum Zdrowia Psychicznego, które jest odpowiedzialne za udzielanie wszystkim potrzebującym ze swojego rejonu kompleksowej pomocy psychiatrycznej.

[Sprawdź, czy w Twojej okolicy znajdziesz Centrum Zdrowia Psychicznego.](#)



TELEFONY WSPARCIA DLA



**dzieci
i młodzieży**



starszych



dorosłych



wszystkich



NFZ
Narodowy Fundusz Zdrowia

WZ
Ministerstwo Zdrowia

TELEFONY WSPARCIA DLA DZIECI

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 12 12 12

dostępny 24/7
dyżur prawnika w środy od 9:00 do 14:00

[www](#)
czat na stronie dostępny 24/7
[formularz kontaktowy](#)

Telefon Zaufania Młodych

22 484 88 04

od poniedziałku do soboty, od 11:00 do 21:00
[www](#)

Telefon zaufania „Uzależnienia behawioralne”

801 889 880

codziennie od 17:00 do 22:00
[www](#)

„Tumbo pomaga” pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie

800 111 123

od poniedziałku do piątku, od 12:00 do 18:00
[www](#)

TELEFONY WSPARCIA DLA DOROSŁYCH

Infolinia „Anonimowych Alkoholików”

801 033 242

codziennie od 8:00 do 22:00
e-mail: aa@aa.org.pl

[www](http://www.aa.org.pl)

Pomarańczowa Linia dla rodziców pijących dzieci

801 140 068

od poniedziałku do piątku, od 14:00 do 20:00
e-mail: pomoc@pomaranczowalinia.pl

[www](http://www.pomoc.org.pl)

Centrum Praw Kobiet

600 070 717

dostępny 24/7

22 621 35 37

poniedziałek i czwartek od 12:00 do 18:00 – dyżur prawny
e-mail: pomoc@cpk.org.pl

porady.prawne@cpk.org.pl

porady.psychologiczne@cpk.org.pl

[www](http://www.cpk.org.pl)

Kryzysowy Telefon Zaufania

116 123

codziennie od 14:00 do 22:00

[www](http://www.116123.pl)

Telefon w Sprawie Zaginionego Dziecka i Nastolatka

116 000

dostępny 24/7

[www](http://www.116000.pl)

TELEFONY WSPARCIA DLA STARSZYCH

Telefon Zaufania Dla Osób Starszych

22 635 09 54

poniedziałek, środa, czwartek od 17:00 do 20:00
– wsparcie psychologiczne

środa od 14:00 do 16:00

– wsparcie dotyczące choroby Alzheimera

e-mail: kontakt@malibracia.org.pl

[www](http://www.malibracia.org.pl)

Dobre Słowa – telefon dla seniorów

12 333 70 88

od poniedziałku do piątku,
od 10:00 do 12:00 i od 17:00 do 19:00

[www](http://www.dobreslowa.org.pl)

TELEFONY WSPARCIA DLA WSZYSTKICH

Policyjny Telefon Zaufania ws. Przemocy w Rodzinie

800 120 226

od poniedziałku do piątku, od 9:30 do 15:30

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

800 120 002

dostępny 24/7

konsultacje w j. angielskim: poniedziałek od 18:00 do 22:00

konsultacje w j. rosyjskim: wtorek od 18:00 do 22:00

Skype pogotowie.niebieska.linia:

poniedziałek od 13:00 do 15:00

– głównie dla osób głuchych i niedosłyszących;

konsultacje także w języku migowym

Infolinia „Pomagamy” Ministerstwa Edukacji i Nauki

800 800 605

dostępny 24/7

e-mail: pomagamy@1815.pl

www.1815.pl

Ogólnopolski telefon zaufania Narkotyki – Narkomania

800 199 990

codziennie od 16:00 do 21:00

www.1815.pl

Linia Wsparcia Dla Osób po Stracie Bliskich Fundacji Nagle Sami

800 108 108

od poniedziałku do piątku od 14:00 do 20:00

e-mail: info@naglesami.org.pl

[www.1815.pl](http://www.naglesami.org.pl)

Antydepresyjny telefon zaufania

22 484 88 01

od poniedziałku do piątku, od 15:00 do 20:00

dyżury psychologów – poniedziałek, wtorek

dyżury psychiatrów – czwartek, piątek

e-mail: porady@stopdepresji.pl

www.1815.pl