

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

10 PAŹDZIERNIKA

ŚWIATOWY
DZIEŃ
ZDROWIA
PSYCHICZNEGO

WORLD
MENTAL
HEALTH
DAY



- Jedna na osiem osób na całym świecie doświadcza trudności zdrowia psychicznego, które mogą wpływać na jej zdrowie fizyczne, samopoczucie, sposób nawiązywania kontaktów z innymi i źródła utrzymania
- Aż ¼ dorosłych mieszkańców naszego kraju, czyli ponad 8 mln osób, doświadczyło trudności zdrowia psychicznego
- Blisko połowa Polaków doświadczyła pogorszenia stanu psychicznego z powodu pandemii

Obchodzony 10 października Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego został zainicjowany w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego (World Federation for Mental Health). Każdego roku Federacja wybiera do promowania nowy temat.

„Uczyń zdrowie i dobre samopoczucie psychiczne wszystkich globalnym priorytetem” – to hasło przewodnie tegorocznego Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego 2024.

Światowy Dzień Zdrowia
Psychicznego



Image from Pixabay

bimKal.pl

Zgodnie z definicją WHO zdrowie psychiczne oznacza nie tylko brak zaburzeń czy choroby, ale także potencjał psychiczny człowieka, umożliwiający zaspokojenie własnych potrzeb, osiągnięcie sukcesów, czerpanie radości i satysfakcji z życia, sprzyjający nawiązywaniu i utrzymywaniu dobrych relacji z innymi ludźmi oraz

aktywnemu udziałowi w życiu społecznym. Dobre zdrowie psychiczne ma kluczowe znaczenie dla naszego ogólnego zdrowia. Schorzenia psychiczne mają bowiem wpływ na zdrowie fizyczne, dobre samopoczucie, aktywność zawodową i relacje międzyludzkie.

Według WHO w ciągu najbliższych lat zaburzenia psychiczne będą jednym z głównych problemów zdrowotnych dotyczących ludzkość.

Problemy ze zdrowiem psychicznym dotyczą również coraz większej liczby nastolatków i dzieci.

Jak rodzice i opiekunowie mogą uchronić dzieci przed zaburzeniami psychicznymi i depresją:

- starajmy się słuchać dziecka i szanować jego zdanie, rozmawiajmy z dziećmi o problemach, o tym, co dzieje się w szkole oraz poza nią
- obserwujmy i zwracajmy uwagę na wszelkie zmiany w aktywności dziecka,
- spędzajmy jak najwięcej czasu razem, pomagajmy organizować czas wolny, ograniczmy czas dziecka przed ekranem komputera,
- pilnujmy prawidłowej higieny dnia – spania, aktywności fizycznej.

Gdzie szukać pomocy?

800 121 212 Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka bezpłatnie, czynny całą dobę.

116 123 Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, bezpłatnie, 14:00–22:00.

116 111 Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży bezpłatnie, czynny całą dobę.

Na terenie szkoły pomoc udzielana jest przez pedagoga szkolnego pedagoga specjalnego i psychologa szkolnego