



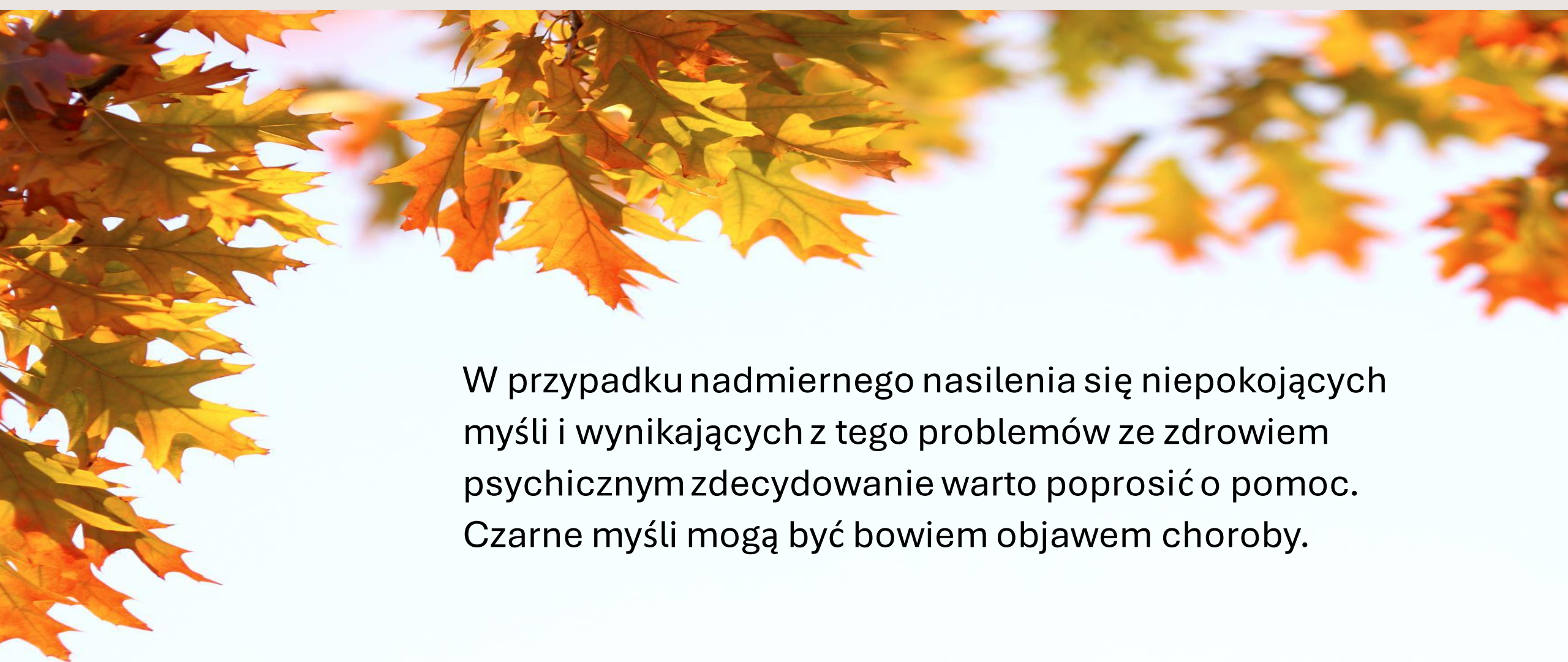
**W zdrowej głowie
pozytywna myśl**

**Dręczące myśli – czym są
i jak uwolnić głowę od
negatywnych scenariuszy?**

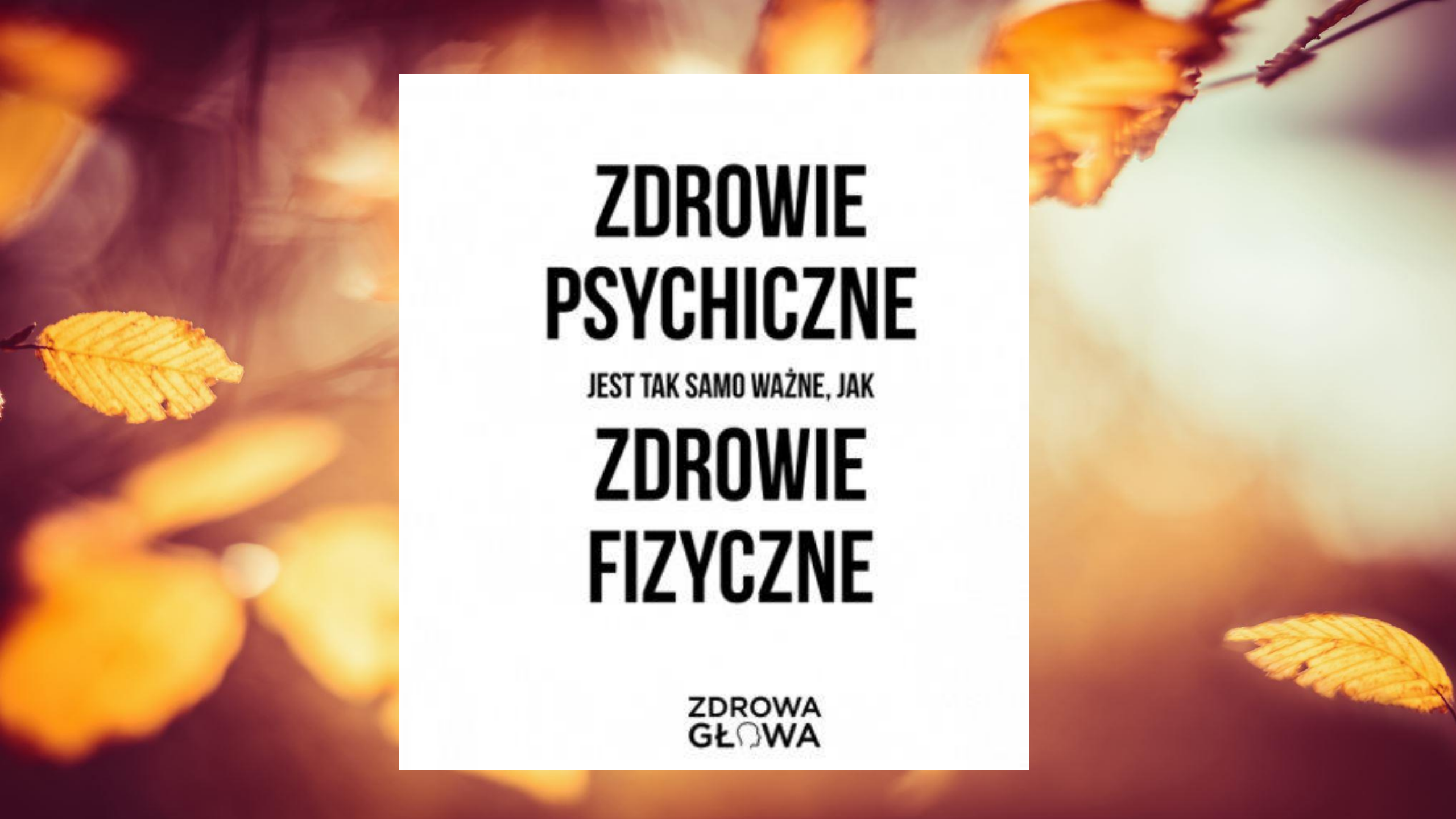


Dręczące myśli prawdopodobnie dopadają i zdarzają się nawet największemu optymiście. Ciężko się od nich uwolnić, zwłaszcza w kryzysowych chwilach lub w okresach napięcia.

**Potrafią zdominować codzienność, uniemożliwiając działanie i wyjście z danej sytuacji.
Jeśli tak się dzieje, zdecydowanie warto zwrócić na to uwagę i sprawdzić, co dokładnie kryje się za czarnymi myślami, skąd się biorą i jakie są ich konsekwencje.**

A close-up photograph of autumn leaves, likely maple, in shades of yellow, orange, and brown. The leaves are clustered in the top left corner of the frame, with some leaves showing detailed vein patterns. The background is a soft, out-of-focus white and light yellow, suggesting a bright, sunny day. The overall mood is warm and serene.

W przypadku nadmiernego nasilenia się niepokojących
myśli i wynikających z tego problemów ze zdrowiem
psychicznym zdecydowanie warto poprosić o pomoc.
Czarne myśli mogą być bowiem objawem choroby.

The background of the entire image is a soft-focus photograph of autumn leaves in shades of orange, yellow, and brown. Some leaves are in sharp focus, while others are blurred, creating a bokeh effect. The leaves are scattered across the frame, with some appearing as bright spots of light against a darker background.

ZDROWIE PSYCHICZNE

JEST TAK SAMO WAŻNE, JAK

ZDROWIE FIZYCZNE

**ZDROWA
GŁOWA**

A photograph of an autumn scene. On the left, a dark, textured tree trunk is visible. The ground is covered in a thick layer of fallen leaves in various shades of brown, orange, and yellow. Several leaves are captured in mid-air, falling from the top of the frame. The background is a soft, out-of-focus mix of green and yellow, suggesting a park or forest setting. The overall lighting is warm and natural.

**Warto zatrzymać się szczególnie
wtedy, gdy zauważamy:**

- utrzymujący się smutek**
- problemy z emocjami**
- problemy ze snem**
- ciągle zmieniający się nastrój**
- niepokojące myśli**

"szczęśliwie, analizowanie nie jest
jedyną metodą na rozwiązanie
wewnętrznych konfliktów. życie samo
w sobie wciąż pozostaje bardzo
efektywnym terapeutą."

k. horney



Pytania do naszego umysłu?



CZY WIEM, CZYM JEST
ZDROWIE
PSYCHICZNE?



CZY ZDROWIE
PSYCHICZNE MA
KAŻDY?



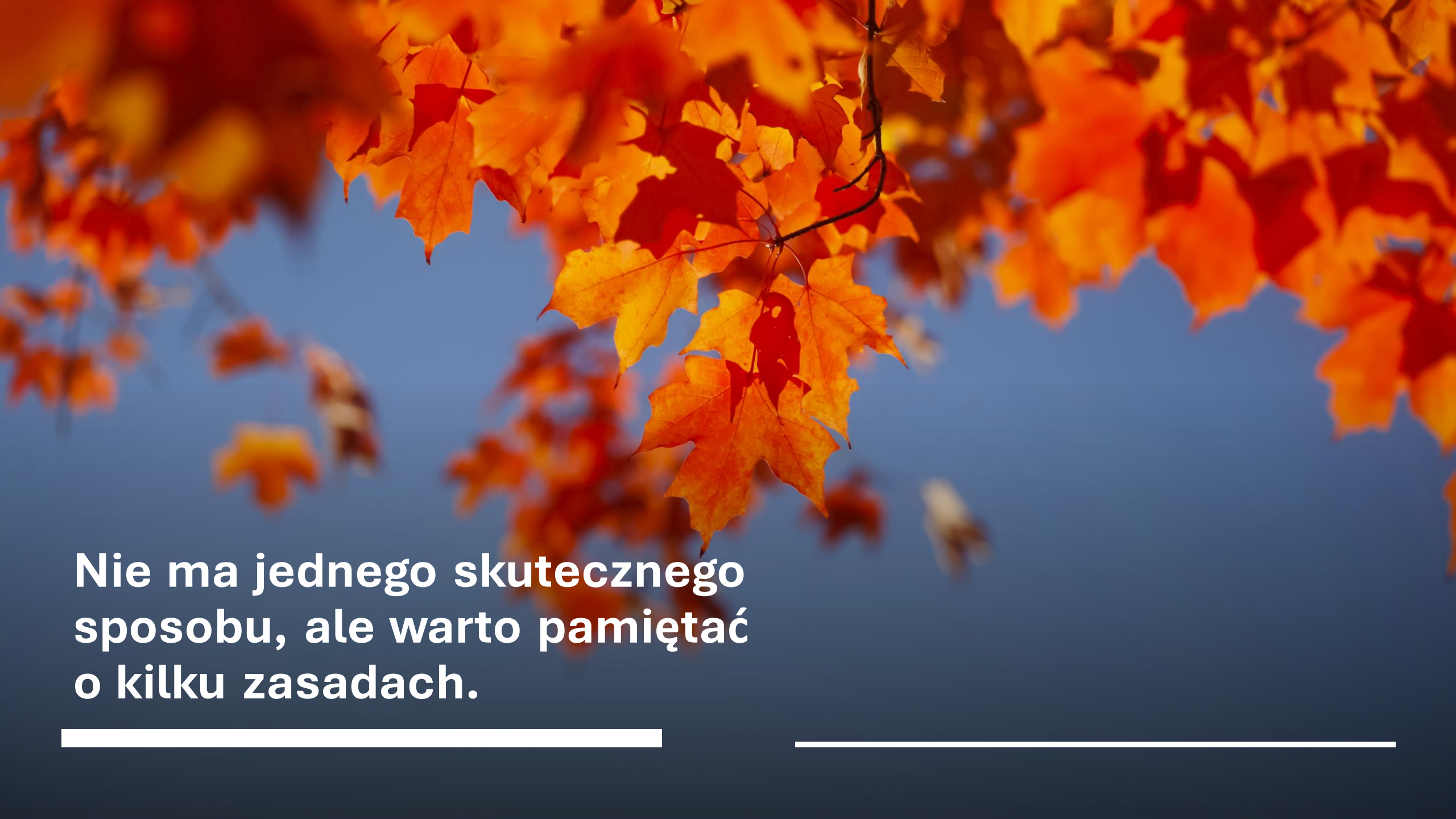
CZY POTRAFIĘ DBAĆ O
SWOJE ZDROWIE
PSYCHICZNE?



CZY "DUSZA" MOŻE
CHOROWAĆ?



CO MOŻEMY ZROBIĆ
ŻEBY ZADBAĆ O
SWOJE MYŚLI?



**Nie ma jednego skutecznego
sposobu, ale warto pamiętać
o kilku zasadach.**



Rozmawiaj z innymi o tym co jest dla Ciebie trudne, o emocjach, o tym co odczuwasz.

Poznawaj Siebie (swoje mocne strony).

Spędzaj czas z ludźmi, którzy mają na Ciebie pozytywny wpływ, z którymi czujesz się dobrze.



Kto udziela specjalistycznej pomocy?

PSYCHOLOG

Prowadzi konsultacje oraz udziela pomocy psychologicznej

PSYCHOTERAPEUTA

Prowadzi terapię (czyli regularne spotkania z daną osobą, która zmaga się z określonymi problemami)

PSYCHIATRA

Jest lekarzem, przeprowadza diagnozę, może przepisać leki gdy są konieczne



**Leczenie zaburzeń psychicznych
jest długotrwałym procesem, ale
nasza postawa może być przy tym
bardzo pomocna i wspierająca
dla kogoś, kto cierpi**



**Każdy, kogo spotykasz, toczy
walkę, o której nie masz pojęcia.**

Dlatego bądź życzliwy!