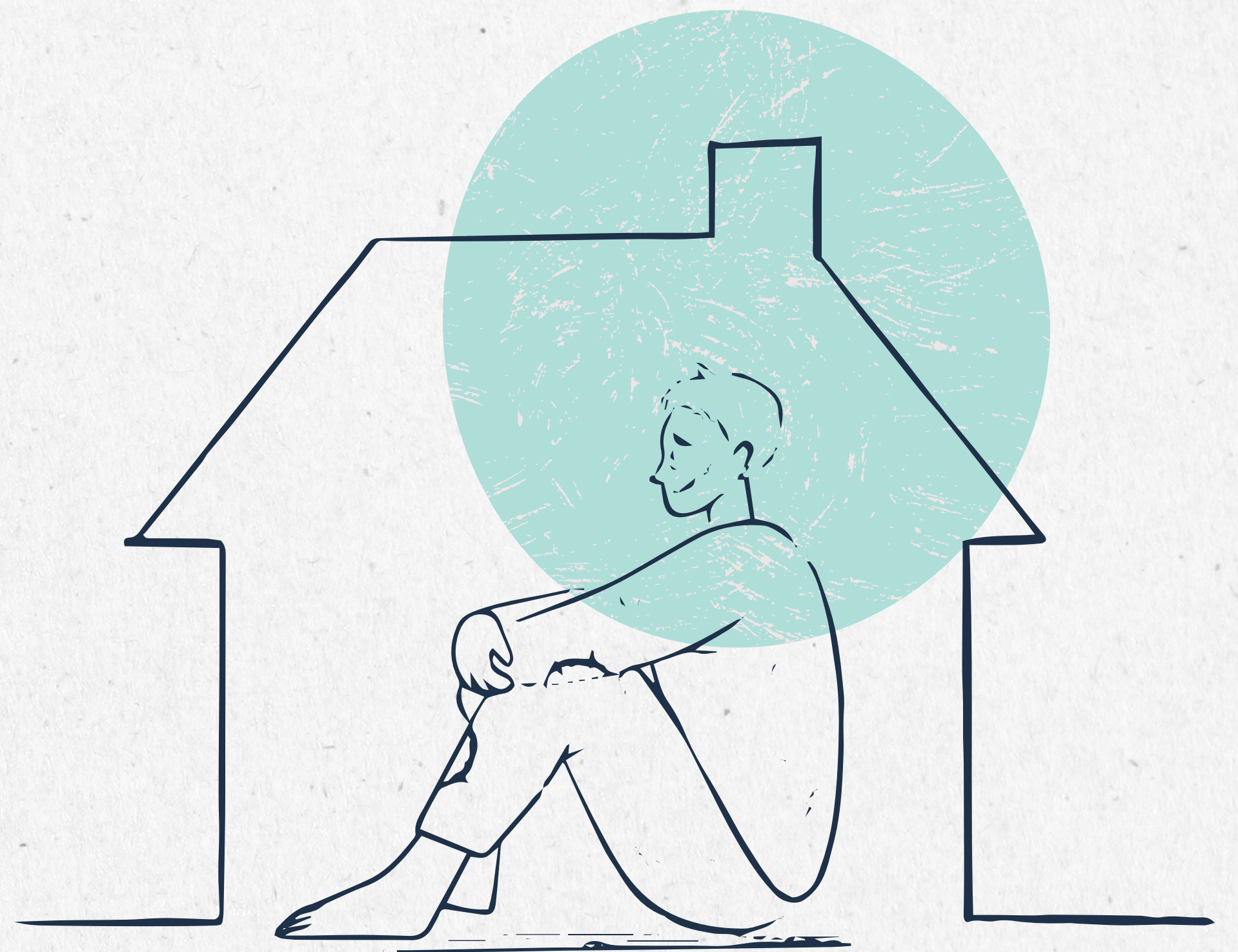


**MIEJ
LEPSZY
DZIEŃ**



Dzień Zdrowia Psychicznego

10 października 2023 r.

Życie czasami **rzuca** **kłody** **pod nogi**,
ale dzięki **wsparciu rodziny** i **przyjaciół**,
można **stawić czoła**
nawet takim **wyzwaniom**,
które wydają się
nie do **przezwyciężenia**.



ZDROWIE PSYCHICZNE

To stan, na który składają się
trzy komponenty:

- **dobra kondycja zdrowotna,**
- **poczucie komfortu psychicznego,**
- **utrzymywanie prawidłowych relacji społecznych.**





ZDROWIE PSYCHICZNE

Jest wynikiem całokształtu
działań człowieka mających
wpływa na...

- **rozwój osobisty,**
- **samorealizację,**
- **kontakty z innymi ludźmi.**





**Brak choroby psychicznej
nie jest równoznaczny
ze zdrowiem psychicznym.**



JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE ?





AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

Wycisza umysł.

Poprawia pracę mózgu
(pamięć, skupienie)

Zwiększa kreatywność.

Wyzwala endorfiny
(hormony szczęścia).

Jest fantastycznym antidotum na stres.



DIETA

Zdarza się, że złe samopoczucie i brak odczuwania radości, wiążą się z **niedoborami witaminowymi**.

Na prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego mają wpływ:

- **witaminy** z grupy **B**,
- nienasycone **kwasy tłuszczowe**,
- **magnez**.



RELACJE MIĘDZYŁUDZKIE

Regularny **kontakt z bliskimi osobami** znacząco wpływa na poprawę dobrostanu.

Ważne jest **przyjrzenie się osobom w swoim otoczeniu** i zmniejszenie kontaktu z tymi, **którzy negatywnie oddziałują na naszą psychikę**.



WŁASNE POTRZEBY

Dbanie o **własne potrzeby** i **asertywne komunikowanie ich** otoczeniu jest niezbędne do zachowania dobrostanu psychicznego.

Niweluje to napięcia między:

własnymi potrzebami

a

wymaganiami płynącymi z zewnątrz.

WOLNO CI

mieć gorszy dzień

**To, że miewasz złe dni,
nie znaczy,
że jesteś beznadziejny.
Ani, że jesteś ciężarem.
Ani, że jesteś złą osobą.**

JAK WYGRZEBAĆ SIĘ Z DOŁKA ?





01

Sięgnij po koło ratunkowe

Porozmawiaj...

Z PRZYJACIELEM

Z SIOSTRĄ, Z BRATEM, Z RODZICAMI

Z NAUCZYCIELEM

Z PEDAGOGIEM SZKOLNYM

ZADZWOŃ NA TELEFON ZAUFANIA



02

Udaj się po pomoc do lekarza

Lekarz rodzinny może postawić diagnozę medyczną i skierować do poradni zdrowia psychicznego.

Lekarz specjalista:

- wdroży plan leczenia (leki, spotkania z psychoterapeutą).
- regularnie będzie omawiał postępy.

03

Dbaj o siebie

Bądź dobry dla siebie...

BIEGANIE

JOGA

MUZYKA DLA DUSZY

MAŁE RYTUAŁY

KSIAŻKA

MEDYTACJA

HOBBY

SPACER Z PSEM

POZYTYWNE AFIRMACJE

*Testem wartościowy.
Testem wystarczająco dobry.*

KOCHAJ

siebie



BEZPŁATNA I ANONIMOWA POMOC

116 111

Telefon zaufania
dla dzieci
i młodzieży

**Fundacja Dajemy
Dzieciom Siłę**

800 12 12 12

Dziecięcy telefon
zaufania

**Rzecznika Praw
Dziecka**

800 12 00 02

Niebieska Linia

Ogólnopolski
Telefon dla Ofiar
Przemocy
w Rodzinie



Miej lepszy dzień !