

10 PAŹDZIERNIKA

# ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO



O zdrowie psychiczne, trzeba dbać  
tak samo jak o zdrowie fizyczne

Gdy boli Cię noga - próbujesz ją rozmasować,  
przykładasz zimny okład albo idziesz do ortopedy.

Gdy boli Cię głowa - masujesz skronie, kładziesz  
się i odpoczywasz albo idziesz się wyspać.

A czy wiesz co zrobić - gdy boli Cię życie? Gdy Ci smutno,  
źle, złościsz się albo ogarnia Cię strach i przerasta stres?

Ważną umiejętnością jest "prośenie o pomoc"

**PAMIĘTAJ!**

Zawsze znajdzie się ktoś w Twoim otoczeniu,  
kto będzie w stanie pomóc Ci rozwiązać  
Twoje problemy - nawet te na maksa beznadziejne!

# JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?



PLANUJ NAUKĘ



BĄDŹ AKTYWNY FIZYCZNIE



ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO



WYŚPIJ SIĘ



POLUB SIEBIE



ZNAJDŹ PASJĘ/HOBBY



DBAJ BY MIEĆ ZNAJOMYCH



WYGADAJ SIĘ KOMUŚ

POZWÓL SOBIE NA RADOŚĆ, UŚMIECH, NA ZŁOŚĆ I SMUTEK.

NAZYWAJ TO, CO CZUJESZ -

„CZUJĘ SIĘ SMUTNY, PONIEWAŻ...”, „JESTEM ROZZŁOSZCZONA, BO...”.

TAKIE PROSTE KOMUNIKATY I NAZYWANIE EMOCJI SPRAWIAJĄ, ŻE WIEMY CO SIĘ Z NAMI DZIEJE I MOŻEMY ZNALEŹĆ SPOSÓB, BY SOBIE PORADZIĆ