



Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

10 października

10 października

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

„Człowiek nigdy
nie pozbędzie się tego,
o czym milczy,
aby rozstać się z jakimś bólem,
trzeba go wyrazić”.

J.L. Wiśniewski

Zdrowie psychiczne to jeden z aspektów naszego
ogólnego zdrowia. Jednak najczęściej troszczymy
się tylko o zdrowie fizyczne. Dbamy o to, żeby
nie bolał nas brzuch, głowa, żebyśmy mieli
sprawne i silne ciało.

Kiedy jesteśmy przeziębieni - zostajemy w domu,
kiedy złamiemy nogę - chodzimy w gipsie,
kiedy okazuje się, że mamy cukrzycę -
bierzemy potrzebne leki.

A co robimy, kiedy czujemy się gorzej
psychicznie?

Każdemu jest czasem **SMUTNO**, każdy jest
także czasem **ZŁY, ZAWSTYDZONY,**
ZESTRESOWANY, pełen **LĘKU** i... **TO JEST OKEJ!**
Tak samo, jak każdy z nas innym razem
odczuwa **RADOŚĆ, SPOKOJ, WDZIĘCZNOŚĆ,**
SZCZĘŚCIE, PODEKSCYTOWANIE.

Jeżeli jednak masz wrażenie, że te trudne
emocje są od Ciebie silniejsze, zabierają Ci
energję i przeszkadzają doświadczać tych
"przyjemnych" emocji... **nie bój się szukać i
prosić o pomoc.**

KTO MOŻE MI POMÓC?

w szkole:

WYCHOWAWCA

PEDAGOG SZKOLNY

PSYCHOLOG SZKOLNY

NAUCZYCIEL, KTÓREMU UFAM

poza szkołą:

RODZICE

PSYCHOLOG

PSYCHOTERAPEUTA

lekarz PSYCHIATRA

WAŻNE TELEFONY

(darmowe i całonocowe)

116 111 Telefon Zaufania dla
dzieci i młodzieży

800 12 12 12 Dziecięcy Telefon
Zaufania Rzecznika
Praw Dziecka

800 120 002 Niebieska Linia dla
osób oświadczających
przemocy



112 Telefon alarmowy

ZDROWIE PSYCHICZNE – według WHO oznacza pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka.

Kilka wskazówek jak o nie dbać:

- ➡ Uprawiaj sport regularnie. Nawet 15 minut dziennie wpłynie pozytywnie na nasze ciało ale również na umysł.
- ➡ Zdrowo się odżywiaj. Owoce i warzywa to podstawa każdej zdrowej diety. Dostarczają nam dużo witamin i minerałów, niezbędnych do lepszego samopoczucia.
- ➡ Zadbaj o swój sen i odpoczynek. Kiedy jesteśmy wyspani i wypoczęci, nasz umysł lepiej radzi sobie z trudnymi sytuacjami i szybciej znajduje rozwiązania.
- ➡ Regularnie się badaj. Profilaktyka i szybkie wykrycie choroby daje więcej możliwości a tym samym możemy szybciej wyzdrowieć i wrócić do sprawności i codziennego funkcjonowania.
- ➡ Ucz się nowych rzeczy i rozwijaj swój umysł. Czytanie, rozwiązywanie łamigłówek, zadać czy ćwiczenie nowych umiejętności sprawia, że nasz mózg jest cały czas aktywny i sprawny a to wpływa na nasz rozwój osobisty.
- ➡ Rozwijaj swoje pasje i zainteresowania. Robiąc to co lubimy dostarczamy sobie dużą dawkę endorfiny i dobrych emocji a one wpływają pozytywnie na nasze samopoczucie i zadowolenie z siebie.
- ➡ Spotykaj się z bliskimi i życzliwymi osobami. Miłość, przyjaźń i bliskość, spotkania z osobami które są dla nas wsparciem, które sprawiają, że się uśmiechamy, które dobrze nam życzą, produkuje naturalnie oksytocynę, hormon który wpływa na uczucie spokoju i zmniejsza odczuwanie bólu i stresu.
- ➡ Proś o pomoc jeśli jej potrzebujesz. Otwartość, prośenie o pomoc i umiejętność przyjmowania jej jest bardzo ważna w trudnych sytuacjach. Wtedy wiemy, że nie jesteśmy sami i że wspólnie damy radę pokonać różne przeciwności.
- ➡ Relaksuj się i rób rzeczy, które sprawiają ci przyjemność. Kochanie siebie i dostrzeganie swoich mocnych stron, sprawia, że zaczynamy myśleć o sobie pozytywnie.

Gdzie mogą szukać pomocy ofiary przemocy?

Dzieci i młodzież (do 18 r. ż.) mogą skorzystać z bezpłatnych konsultacji telefonicznych oraz wiadomości online. **116 111** to bezpłatny i anonimowy numer telefonu, na który mogą oni dzwonić od poniedziałku do niedzieli w godzinach 12.00-2.00 oraz kontaktować się online **116111.pl**.

Numery alarmowe 112 i 997 są czynne całą dobę.

Jeżeli z jakichś powodów nie chcesz dzwonić na policję, możesz skontaktować się z „**Niebieską Linia**” pod numerem **800 120 002** – konsultanci pomogą ci, powiedzą ci, co najlepiej zrobić w twojej sytuacji. Niebieska linia jest bezpłatna i czynna całą dobę.

800 12 12 12 - Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka

To telefon skierowany do **wszystkich dzieci, które potrzebują pomocy**. Jeśli zadzwonisz pod ten numer, będziesz mógł/mogła porozmawiać ze specjalistą, który postara Ci się pomóc. **Numer działa przez całą dobę, siedem dni w tygodniu***. Pod numer interwencyjny mogą też dzwonić osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci lub rażące zaniedbania względem nich. W celu otrzymania wsparcia, możesz skontaktować się także za pośrednictwem czatu na stronie internetowej Rzecznika Praw Dziecka www.brpd.gov.pl. Od kwietnia 2020 roku rozszerzono działalność telefonicznej linii interwencyjnej. Wszystkie osoby – uczniowie, rodzice, nauczyciele czy władze lokalne – uzyskają pomoc prawną i wyjaśnienia dotyczące treści, które mogą być nauczane w polskich szkołach.

116 111 - Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

Jeżeli czujesz się krzywdzony i potrzebujesz pomocy – możesz zadzwonić pod numer 116 111. Specjaliści porozmawiają z Tobą o każdym trudnym problemie i udzielą Ci pomocy. Telefon działa 7 dni w tygodniu całodobowo*. Możesz także zarejestrować się na stronie www.116111.pl i napisać wiadomość.

116 123 - Ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”

To numer, pod który mogą dzwonić ofiary przemocy w rodzinie, a także osoby, które usłyszały o takiej przemocy lub są jej świadkami. Konsultacje prowadzone są telefonicznie lub mailowo: **poradnia@niebieskalinia.pl**. Kontaktując się z „Niebieską Linia” uzyskasz wsparcie, pomoc psychologiczną, informacje o możliwościach uzyskania pomocy najbliżej Twojego miejsca zamieszkania.