

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego obchodzony jest co roku **10 października**. Jest to dzień poświęcony zwiększaniu świadomości o zdrowiu psychicznym. Dbając o nasze zdrowie psychiczne, dbamy o siebie, swoich przyjaciół i bliskich. Pamiętajmy, że **zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne**.



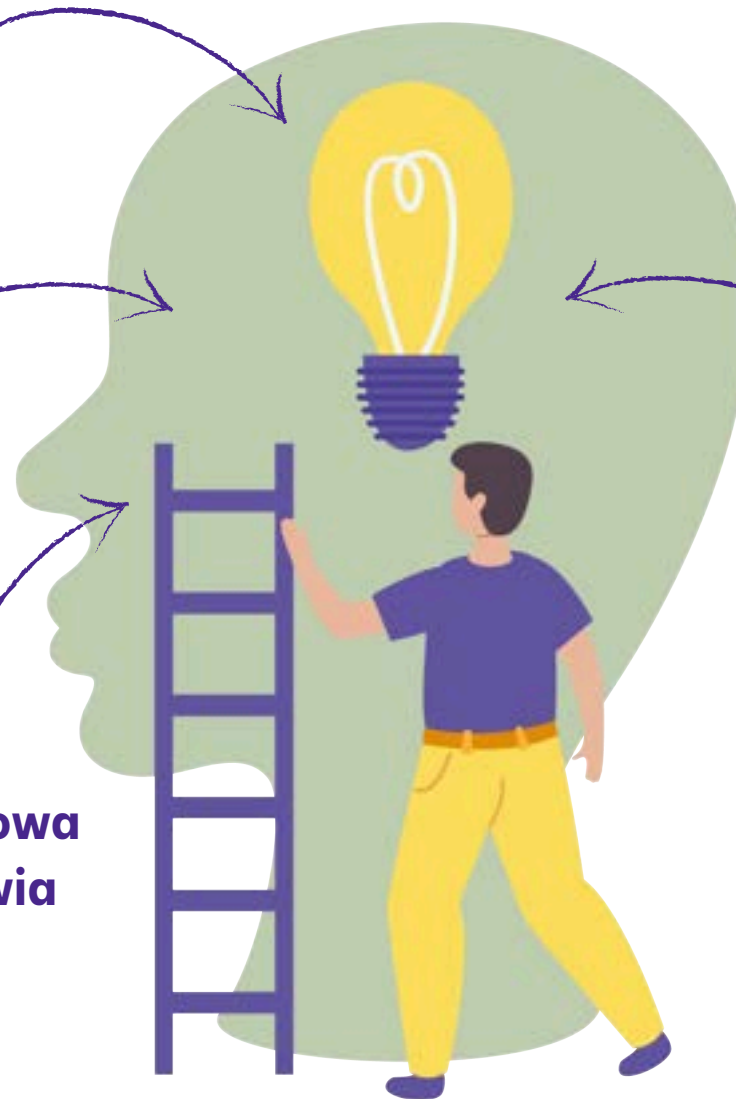
Co budowało światowy dzień Zdrowia Psychicznego?

Rok powstania:
1992

Inicjator I: **Światowa
Organizacja Zdrowia
(WHO)**

Inicjator II: **Światowa
Federacja Zdrowia
Psychicznego**

Cel: Zwiększenie
świadomości, pomoc
osobom z problemami
psychicznymi oraz walka
ze stygmatyzacją.



Dlaczego ten dzień jest ważny?

By **podnieść świadomość** na temat zdrowia psychicznego.

Zmniejszyć negatywne stereotypy dotyczące osób z problemami psychicznymi.

Wspierać osoby, które potrzebują pomocy, pokazując im, że nie są same.



Sposoby obchodzenia

● Dnia Zdrowia Psychicznego?

Udział w warsztatach na temat zdrowia psychicznego.



Rozmowy z przyjaciółmi o uczuciach.



Organizowanie akcji wspierających osoby w kryzysie.



Troszczenie się o siebie:
odpoczynek,
spacer, czytanie
książki.



Czym jest zdrowie psychiczne?

Nasza zdolność do **radzenia sobie z codziennym stresem.**

Poczucie własnej wartości i szczęścia.

Zdrowie psychiczne to nie tylko brak problemów - to także **umiejętność cieszenia się życiem!**

Umiejętność tworzenia pozytywnych relacji z innymi.



Jakie są oznaki problemów ze zdrowiem psychicznym?

trudności
z **koncentracją**

problemy ze **snem**

zmiennosc nastroju

brak ochoty na
ulubione zajęcia

unikanie kontaktu
z innymi ludźmi

częsty **smutek**



Jak dzieci mogą dbać o swoje Zdrowie Psychiczne?

Spędzanie
czasu na
świeżym
powietrzu.



Rozmowy
z przyjaciółmi
i bliskimi
o uczuciach.



Medytacja lub
ćwiczenia
oddechowe.



Znajdowanie
czasu na
ulubione
hobby.



Rozmowa o uczuciach dlaczego jest ważna?

Trudne chwile często
stają się **łatwiejsze do
przejścia.**

Zrozumienie lepiej
siebie.

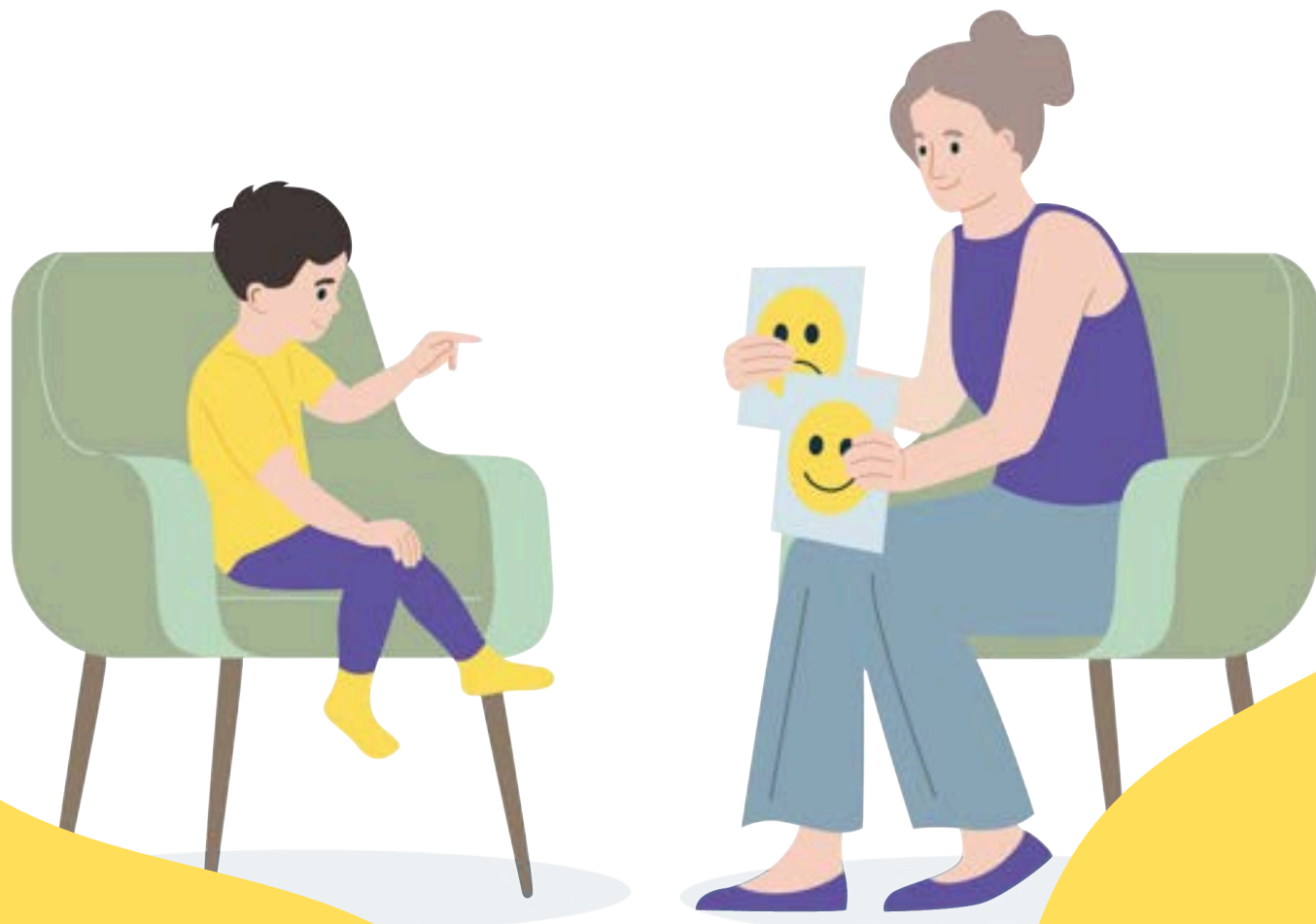
Buduje relacje
oparte
na zaufaniu.

Zmniejsza
stres i lęk.



Gdzie dzieci mogą szukać pomocy?

Pomocy szukać można **u osób zaufanych**: rodziców, nauczycieli oraz pedagogów szkolnych. Istnieje również **telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**, który jest dostępny anonimowo: **116 111**.



**Telefon
Zaufania
dla Dzieci
i Młodzieży:
116 111**

Kto wspiera zdrowie psychiczne na świecie?

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO): promuje zdrowie psychiczne na całym świecie.

UNICEF – dba o zdrowie dzieci, również ich psychikę.



Dlaczego warto prosić o pomoc?

Pomoc dorosłych sprawia, że **problemy stają się łatwiejsze do rozwiązania.**

To oznaka **odwagi**, nie słabości.

Szybciej **uporamy się z problemem.**

Każdy z nas potrzebuje **wsparcia.**



Jak wspierać przyjaciół w trudnych chwilach?

Słuchaj uważnie
i nie oceniaj.

Zaproponuj wspólne
spędzenie czasu.

Powiedz, że jesteś
obok i możesz pomóc.

Zaproponuj wyjście na
świeże powietrze.



Mity i fakty o zdrowiu psychicznym

FAKT: Dzieci i młodzież także mogą mieć trudności.

FAKT: Rozmowa pomaga w radzeniu sobie z trudnościami.

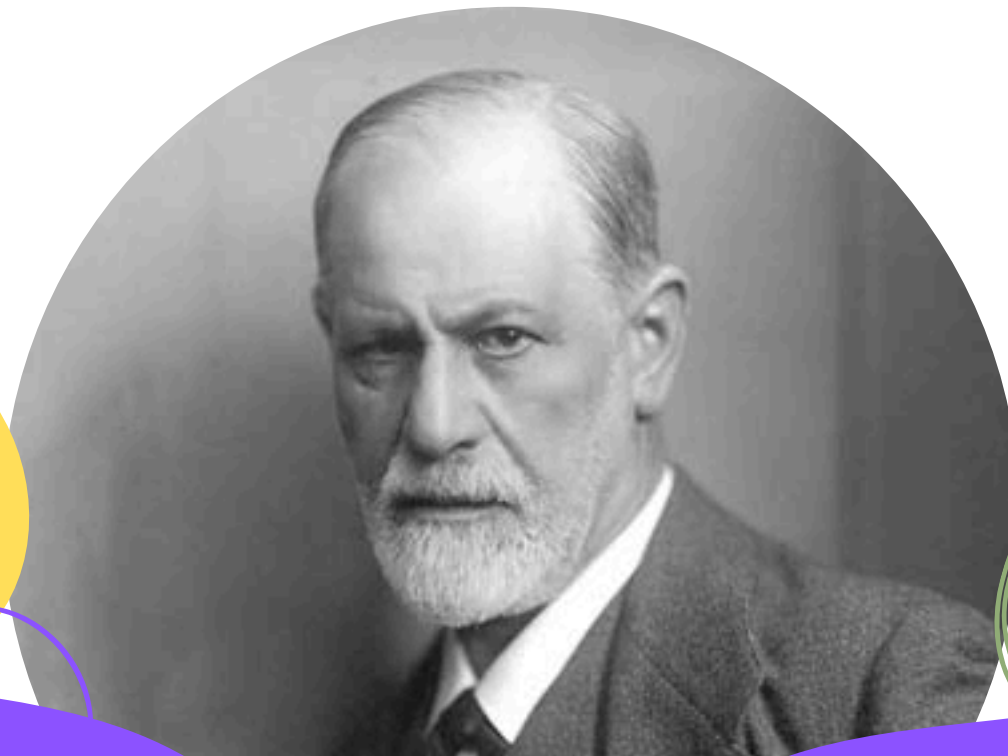
MIT: Problemy psychiczne dotyczą tylko dorosłych.

MIT: Nie powinno się mówić o problemach.



Prekursor zdrowia psychicznego Dr. Sigmund Freud

Dr. Sigmund Freud był jednym z **pierwszych naukowców**, który **zaczął badać zdrowie psychiczne** w sposób systematyczny. **Stworzył teorię psychoanalizy**, która pomogła zrozumieć, jak nasze wspomnienia i emocje wpływają na nasze codzienne zachowanie. Freud był prekursorem, który zwrócił uwagę na to, **jak ważne jest poznanie swojego wnętrza i rozmawianie o swoich problemach**, aby uzyskać **lepsze samopoczucie**.



Kogo jeszcze możemy naśladować? Eleanor Roosevelt

Eleanor Roosevelt była jedną z najbardziej inspirujących postaci wspierających zdrowie psychiczne. Choć nie była naukowcem, **promowała empatię, rozmowę i troskę o innych**. Znana z **walki o prawa człowieka**, Eleanor podkreślała, jak **ważne jest zrozumienie siebie i dbanie o własne emocje**. Jej działania inspirowały ludzi na całym świecie do szukania wsparcia i pomagania innym.

