

ŚWIATOWY  
DZIEŃ  
ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO

10 PAŹDZIERNIKA 2023



“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 częściej troszczymy się tylko o **zdrowie fizyczne**.

Gdy jesteśmy przeziębieni – zostajemy w domu, gdy złamiemy nogę – chodzimy w gipsie.

A CO ROBIMY,  
GDY CZUJEMY  
SIĘ GORZEJ  
PSYCHICZNIE?



Każdemu jest czasem **SMUTNO**, każdy jest czasem **ZŁY, ZAWSTYDZONY, ZESTRESOWANY**, czuje **LĘK**.

Tak samo każdy z nas odczuwa **RADOŚĆ, SPOKÓJ, SZCZĘŚCIE, WDZIĘCZNOŚĆ** lub **PODEKSCYTOWANIE**.

Jeśli jednak te „trudne” emocje są od Ciebie silniejsze, zabierają Ci energię 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  
całodobowe)



**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 doświadczających przemocy

**112** telefon alarmowy

NIECH DZIEŃ  
ZDROWIA  
PSYCHICZNEGO  
TRWA CAŁY ROK

