



# Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

---



**„ZDROWIE PSYCHICZNE JEST  
POWSZECHNYM PRAWEM CZŁOWIEKA.”**

*Światowy Dzień Zdrowia  
Psychicznego został ustanowiony już  
w 1992 roku przez Światową  
Federację Zdrowia Psychicznego.  
Głównym celem pomysłodawców było  
zwrócenie szczególnej uwagi ludzi na  
problematykę chorób psychicznych*

**PROFILAKTYKA CHORÓB PSYCHICZNYCH ORAZ ZWIĘKSZENIE  
ŚWIADOMOŚCI GDZIE ZWRÓCIĆ SIĘ O POMOC.**

*Zdrowie według WHO to całkowity fizyczny, psychiczny i społeczny dobrostan człowieka, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności.*

*Zdrowie to nie tylko brak  
choroby!!!*

*Choroba psychiczna*  
*Czym jest?*  
*Dlaczego ta nazwa?,*  
*Dlaczego to temat tabu!?*

*Aby mówić o chorobach psychicznych  
należy powiedzieć czym jest ludzka  
psychika!*

*Ludzki umysł jest bardzo  
skomplikowany i tak samo podatny  
na choroby jak nasze ciało.*

*Psychika to  
„całokształt cech i procesów  
wewnętrznych człowieka, związanych  
z emocjami, intelektem,  
predyspozycjami i doświadczeniem  
życiowym”*

**SŁOWNIK J. POLSKIEGO POD RED. W. DOROSZEWSKIEGO**



*Choroba psychiczna to nazwa, która nie tylko  
wzbudza bardzo silne i trudne emocje ale także  
niejednokrotnie wstyd.*

**DLACZEGO?**

**SKORO DOTYCZY NASZEGO UMYSŁU, KTÓRY TAK SAMO JAK CIAŁO  
MA PRAWO DO WYCZERPANIA.**

*Choroba psychiczna – dotyka naszej duszy, emocji  
z którymi się mierzymy  
w dniu codziennym, motywacji do funkcjonowania  
w społeczeństwie, procesów poznawczych  
(np. myślenia, koncentracji, logiki, )*

**UTRUDNIA „NORMALNE” ŻYCIE.**

*Więc czy warto się wstydzić?*

*Czy sięgnąć po pomoc i cieszyć się życiem?!*

**MASZ PRAWO DO SZCZĘŚCIA**

*Pozwólmy sobie pomóc,  
Dostrzegajmy inne osoby w społeczeństwie, które  
być może potrzebują twojego wsparcia,  
Szukajmy rozwiązania,  
Nie zamykajmy się na wsparcie*

**MASZ PRAWO DO SZCZĘŚCIA**

*Gdzie szukać pomocy?  
Jest wiele specjalistów, którzy Ci pomogą  
w pokonaniu choroby.*

*Lekarz, który zajmuje się ludzką psychiką  
to psychiatra.*

*Specjalista, który wspomaga terapię  
psycholog bądź psychoterapeuta*

**KAŻDY Z NICH ZAJMUJE SIĘ LUDZKIM  
UMYSŁEM.**

*Ośrodki zajmujące się pomocą w Polsce.*

Telefon Zaufania dla Dorosłych: 116-123

Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA: 22-484-88-01

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę: 116-111

Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie: 800-120-002

Infolinia Anonimowych Alkoholików: 801-033-242

Bezpłatna Linia Wsparcia dla Osób po Stracie Bliskich Fundacji Nagle Sami: 800-108-108

## *Pomoc w Nowym Targu*

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dzieci i młodzieży - 18 26 574 88

Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego dla dorosłych – 18 26 33 181

Poradnia Zdrowia Psychicznego Da Vinci - 18 54 61 601

Centrum Pomocy Dzieciom w Ludźmierzu - 534 300 254



*Ile czasu dziennie poświęcasz*  
*zdrowiu psychicznemu?*

**NASZ UMYSŁ JEST RÓWNIIE WAŻNY CO CIAŁO**

## Jak dbać o zdrowie psychiczne?

Odpuścić i wystarczająca ilość snu,  
Otaczanie się ludźmi wzbudzającymi pozytywne emocje  
i wspierającymi nas,  
Akceptacja swoich myśli i emocji,  
Danie sobie pozwolenia na odczuwanie różnych emocji  
(nie tylko tych pozytywnych),  
Szukanie źródła negatywnych emocji i dążenie do  
zmiany,  
Nauczenie się technik radzenia sobie ze stresem,

**NAUCZENIE SIĘ MÓWIENIA O SWOICH UCZUCIACH,**

**NAUCZENIE SIĘ ASERTYWNOŚCI,**

## Jak dbać o zdrowie psychiczne?

Znalezienie pasji lub wyrobienie w sobie nawyku  
(np. codziennych spacerów),  
Poświęcanie 15 minut dziennie na relaksację,  
Przestanie porównywania się z innymi,  
Nauczenie się proszenia o pomoc,  
Nauczenie się odpuszczać.

*Dbaj o swoje zdrowie.*

