

PAŹDZIERNIK MIESIĄCEM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

PIERWSZE MIESIĄCE ROKU SZKOLNEGO TO CZAS, KIEDY W SZCZEGÓLNY SPOSÓB ZWRACAMY UWAGĘ NA ZDROWIE, NIE TYLKO FIZYCZNE, ALE RÓWNIEŻ PSYCHICZNE. DBAŁOŚĆ O SFERĘ FIZYCZNĄ, JAK I PSYCHICZNĄ RZUTUJE NA FUNKCJONOWANIE DZIECI I MŁODZIEŻY ZARÓWNO W ŚRODOWISKU SZKOLNYM JAK I DOMOWYM. Z TEJ RACJI MIESIĄC PAŹDZIERNIK POŚWIĘCONY JEST ZDROWIU PSYCHICZNEMU, A 10 PAŹDZIERNIKA OBCHODZIMY ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

WARTO ZATEM POZNAĆ CZYNNIKI, KTÓRE ODPOWIADAJĄ ZA PRAWDŁOWY STAN PSYCHICZNY CZŁOWIEKA. ABY ZACHOWAĆ PRAWDŁOWĄ KONDYCJĘ ZDROWIA PSYCHICZNEGO NALEŻY W SZCZEGÓLNOŚCI DBAĆ O ODPOCZYNEK I ODPOWIEDNIO DŁUGI SEN, ZDROWE ODŻYWIANIE, AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA, UNIKANIE UŻYWEK, RELACJE SPOŁECZNE.

JEŚLI POTRZEBUJESZ WSPARCIA MOŻESZ SKORZYSTAĆ Z TELEFONÓW WSPARCIA! UZYSKASZ TAM FACHOWĄ POMOC PSYCHOLOGICZNĄ. PO DRUGIEJ STRONIE SĄ ŻYCZLIWE OSOBY, KTÓRE ZNAJĄ SIĘ NA PROBLEMACH PSYCHICZNYCH I WIEDZĄ, JAK CI POMÓC.

KAŻDY Z NAS ZMAGA SIĘ CZASAMI Z OBNIŻENIEM NASTROJU. JEDNAK NIE BAGATELIZUJ TEGO STANU I ZACZNIJ DZIAŁAĆ, JEŚLI:

- CZUJESZ SIĘ STAŁE PRZYGNĘBIONY
- NIE DAJESZ SOBIE RADY Z CODZIENNOŚCIĄ
- PRZEŻYWASZ KRYZYS EMOCJONALNY
- ZNAJDUJESZ SIĘ W SYTUACJI „BEZ WYJŚCIA
- NIE RADZISZ SOBIE ZE STRESEM
- GDY NIE CHCE CI SIĘ ŻYĆ
- GDY JESTEŚ OFIARĄ PRZEMOCY
- ZAMARTWIASZ SIĘ O SWÓJ STAN ZDROWIA
- MYŚLISZ, ŻE „JEST COŚ Z TOBĄ NIE TAK”
- NIE MOŻESZ POGODZIĆ SIĘ ZE STRATĄ BLISKIEJ OSOBY.

Wszystkich, którym nieobojętny jest los dziecka zapraszamy do lektury. Na stronie ORE można pogłębić swą wiedzę na wiele tematów dotyczących zdrowia dzieci i młodzieży.

<https://www.ore.edu.pl/2015/06/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-materialy-do-pobrania/>

Źródło: www.gov.pl

PAŹDZIERNIK MIESIĄCEM ZDROWIA PSYCHICZNEGO

WAŻNE TELEFONY

800 70 2222 Całodobowa i bezpłatna linia
wsparcia dla osób w stanie kryzysu
psychicznego.

800 12 12 12 Dziecięcy telefon zaufania

116 111 Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

13 446 45 46 Poradnia Psychologiczno -
Pedagogiczna w Jaśle