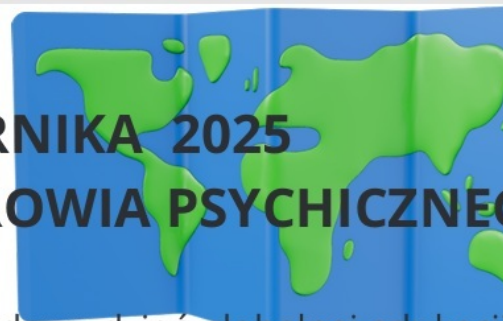




10 PAŹDZIERNIKA 2025 ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO



Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego to międzynarodowy dzień globalnej edukacji w zakresie zdrowia psychicznego, zwiększenia świadomości i wspierania walki ze stygmatyzacją społeczną.



Zdrowie psychiczne wpływa na to, jak myślimy, czujemy i zachowujemy się.
Pomaga nam radzić sobie ze stresem i podejmować decyzje.

Rozmowa leczy- nie zostawiaj problemów w ciszy

Prosić o pomoc to oznaka siły, nie słabości.

Każdy czasem potrzebuje wsparcia - rozmowa z przyjacielem, rodzicem czy nauczycielem może przynieść ulgę i rozwiązania

Zdrowie psychiczne to równowaga - dbaj o ciało, serce i umysł. Odpowiedni sen, ruch, zdrowe jedzenie i czas na relaks pomagają zachować spokój i dobrą energię