

# Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego 2021



10 października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego ustanowiony w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego.

Celem święta jest zwrócenie uwagi na problemy zdrowia psychicznego z jakimi każdego dnia boryka się coraz większa liczba ludzi jak również na tempo życia, rozwój cywilizacji, życie w stresie (szczególnie w czasie trwania pandemii COVID-19 związanej z tym izolacji społecznej) brak właściwego odpoczynku co sprzyja rozwojowi zaburzeń psychicznych.

Każdego roku motyw przewodni poświęcony jest innej tematyce, która podkreśla priorytetowy obszar problemów zdrowia publicznego na świecie. W 2021 roku hasło Światowego Dnia Zdrowia „Budowanie sprawiedliwszego i zdrowszego świata dla wszystkich”.

Motyw przewodni związany jest z obecną sytuacją epidemiologiczną i działaniami związanymi z zapobieganiem rozprzestrzenianiu się wirusa SARS-Co V-2 .

## **Jak dbać o swoją kondycję psychiczną?**

Osoby pozytywnie nastawione do świata są bardziej szczęśliwe. Czym więcej pozytywów dostrzega się w życiu, tym wydaje się ono lepsze. Jest to niezwykle ważne dla zachowania równowagi psychicznej i emocjonalnej. Zatem nawet jeśli masz beznadziejny dzień, wszystko się sypie, to spróbuj w tej sytuacji znaleźć choć jeden pozytywny aspekt.

## **Śmiech to zdrowie**

Czy odwzajemniasz uśmiech innych osób, starasz się być miły dla innych, nawet nieznanym? Udowodniono naukowo, że śmiech wpływa pozytywnie na człowieka, między innymi przyspiesza proces zdrowienia, relaksuje. Na tym założeniu bazuje śmiechoterapia. Zatem UŚMIECHNIJ SIĘ.

Spraw, aby osoby w twoim otoczeniu miały wiele powodów do radości, nie zawsze “bierz życie na serio” i czasem pośmiej się z siebie samego.

### **Jedź zdrowo i ruszaj się**

Odpowiednia dieta i codzienna porcja ruchu mają ogromny wpływ na samopoczucie. Jeśli pracujesz w trybie stacjonarnym, dużo czasu spędzasz siedząc czy to w aucie, pracy, szkole, na uczelni, w domu, to ważne jest aby zachować równowagę, poprzez ruch. Wyjdź na spacer, zacznij biegać albo jeździć na rowerze. Nadmiar węglowodanów w diecie może powodować senność i problemy z koncentracją, pamiętaj o zrównoważonej diecie.

### **Korzystaj ze światła słonecznego**

Na ile to jest tylko możliwe postaraj się aby do twojego mieszkania czy miejsca pracy wpadało jak najwięcej promieni słonecznych. W szkole staraj się zajmować miejsce przy oknie. Przebywaj na słońcu jak najwięcej.

### **Dbaj o przyjaźń i znajomości**

Kontakt z drugim człowiekiem nieraz ma uzdrawiającą moc. O ile lżej jest gdy ma się komu “wygadać”. Jak radośnie jest spędzić całe popołudnie w gronie najbliższych znajomych. Pamiętaj, że o relacje trzeba dbać, jeśli oczekujesz zainteresowania ze strony bliskich Twoimi sprawami, to przede wszystkim interesuj się tym co u nich się dzieje.

### **Rozwiązuj problemy**

Nie istnieją ludzie, którzy ich nie mają. To, co ludzi wyraźnie odróżnia to sposób radzenia sobie z nimi. Pamiętaj, że rozwiązywanie problemów to umiejętność (podobnie jak jazda na rowerze), z którą nikt nie przychodzi na świat, a którą można rozwijać i doskonalić. Pomocą może być wsparcie bliskiej osoby lub profesjonalisty . Skuteczne rozwiązywanie problemów może być dodatkowym źródłem zadowolenia.

## ***TU UZYSKASZ WSPARCIE I POMOC***

**Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego tel. 800 70 2222**

**Kryzysowy Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży tel. 116 111 ( 12-2 )**

**Kryzysowy Telefon Zaufania dla Dorosłych tel. 116 123 ( 14-22 )**

Zapraszamy do kontaktu z pedagogami szkolnymi.