

10 października
Światowy
Dzień Zdrowia
Psychicznego



PYTANIA DO NAMYSŁU?

Czy wiem, czym jest zdrowie psychiczne?

Czy zdrowie psychiczne ma każdy?

Czy potrafię dbać o swoje zdrowie psychiczne?


Czy "dusza" może chorować?



ZDROWIE PSYCHICZNE MA KAŻDY Z NAS

Nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego.
Tak, jak każdy z nas ma zdrowie fizyczne, tak również
mamy zdrowie psychiczne.
Zdrowie psychiczne mamy zawsze, a nie tylko wtedy,
kiedy chorujemy.

**JAK MOŻEMY DBAĆ O
ZDROWIE
PSYCHICZNE?**



NIE MA JEDNEGO SKUTECZNEGO SPOSOBU, ALE
WARTO PAMIĘTAĆ ABY:

-ROZMAWIAĆ Z INNYMI O TYM CO TRUDNE, O
EMOCJACH I O TYM CO ODCZUWAMY

-POZNAWAĆ SIEBIE (SWOJE MOCNE STRONY,
OBSZARY DO ROZWOJU JAK I OGRANICZENIA)

-SPĘDZAĆ CZAS Z LUDŹMI Z KTÓRYMI CZUJEMY SIĘ
DOBRZE I NIE MAJĄ NA NASZE ZDROWIE PSYCHICZNE
NEGATYWNEGO WPŁYWU



**WYBRANE
ZAWODY
ZWIĄZANE ZE
ZDROWIEM
PSYCHICZNYM**





PSYCHOLOG

Prowadzi konsultacje oraz udziela pomocy psychologicznej



PSYCHOTERAPEUTA

Prowadzi terapię (czyli regularne spotkania z daną osobą, która zmagą się z określonymi problemami)



PSYCHIATRA

Jest lekarzem, przeprowadza diagnozę, może przepisać leki gdy są konieczne.



ZDROWIE PSYCHICZNE JEST TYLKO JEDNO, DLATEGO WARTO O NIE DBAĆ

Każdy z nas doświadcza trudności. W ciągu życia często doświadczamy dolegliwości zarówno fizycznych jak i psychicznych.

Warto zatrzymać się szczególnie wtedy, gdy zauważamy:

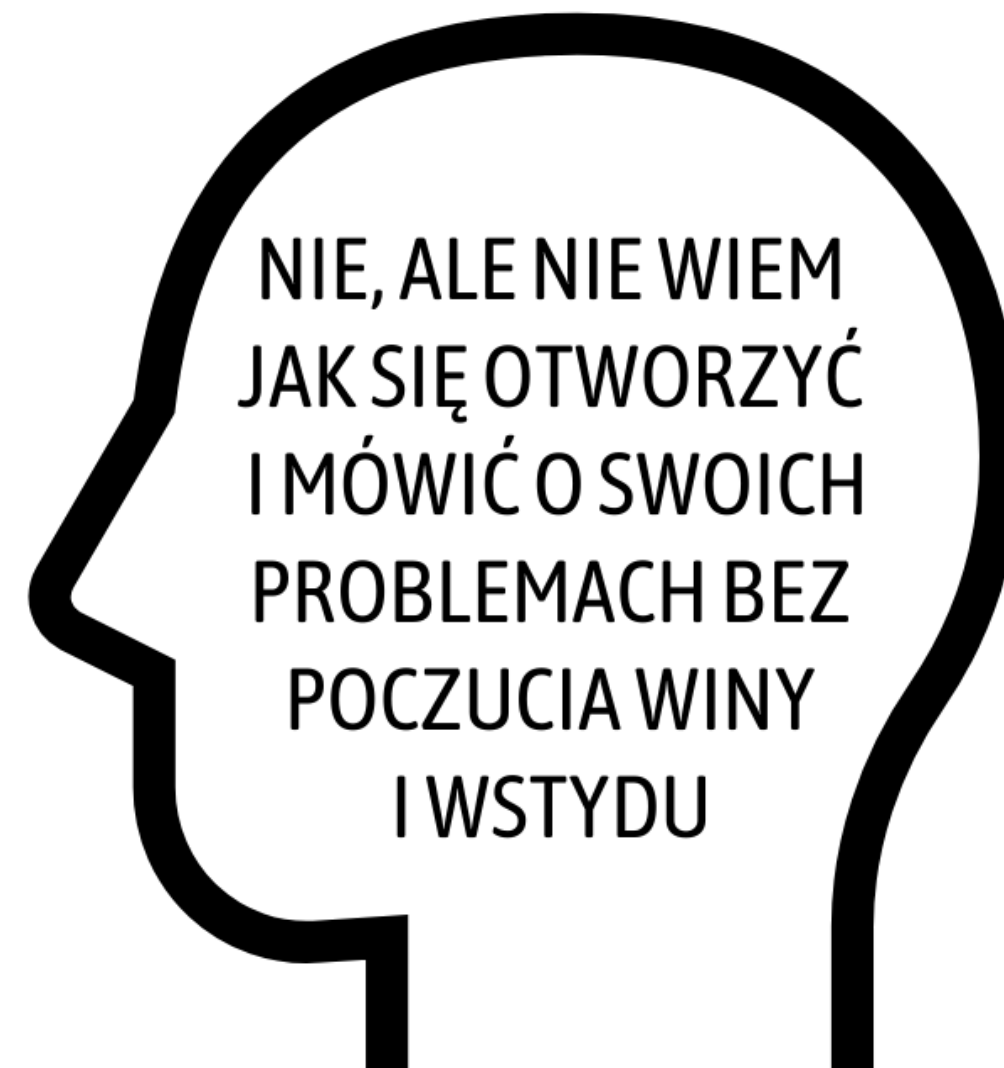
- utrzymujący się smutek
- problemy z emocjami
- problemy ze snem
- ciągle zmieniający się nastrój
- niepokojące myśli



TRUDNOŚĆ OSÓB CIERPIĄCYCH PSYCHICZNIE

Wszelkie dolegliwości fizyczne są bardziej i częściej dostrzegalne niż te psychiczne. Osoby cierpiące psychicznie często wolą pozostać w samotności lub nie okazywać problemu.

WSZYSTKO W PORZĄDKU?



ZDROWA
GŁWA

Wcześniejsze zdjęcie pokazuje jak
trudno jest mówić innym osobom o
emocjach i swoich problemach.



Leczenie zaburzeń psychicznych jest długotrwałym procesem, ale nasza postawa może być przy tym bardzo pomocna i wspierająca dla kogoś, kto cierpi.

