10 października Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

ZDROWIE PSYCHICZNE – według WHO oznacza pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka. Jak o nie dbać:  
  
➡️Uprawiaj sport regularnie.   
➡️Zdrowo się odżywiaj.

Zadbaj o swój sen i odpoczynek.   
➡️Regularnie się badaj.   
➡️Ucz się nowych rzeczy i rozwijaj swój umysł.   
➡️Rozwijaj swoje pasje i zainteresowania.   
➡️Spotykaj się z bliskimi i życzliwymi osobami.   
➡️Proś o pomoc jeśli jej potrzebujesz.   
➡️Relaksuj się i rób rzeczy, które sprawiają ci przyjemność.



Dbaj o siebie i swoich najbliższych, a w razie potrzeby nie bój się zwrócić o pomoc:

🤍Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych 116 123 – codziennie od 14.00 do 22.00

🤍Telefon Zaufania Młodych- 22 484 88 04 ( pon-sb. 11.00-21.00)

🤍Tumbo Pomaga pomoc dzieciom i młodzieży w żałobie - 800 111 23 ( pon-pt.12:00-18.00)

🤍Antydepresyjny telefon zaufania -22 484 88 01 (pon-pt.15.00-20.00)

🤍Dobre słowa telefon dla seniorów -123 337 088 ( pon-pt 10.00-12.00, 17.00-19.00)

* Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży -116 111 ( całodobowo)
* Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka - 800 121 212 (całodobowo)

