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)

