

10 PAŹDZIERNIKA 2025
ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNE

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego to międzynarodowy dzień globalnej edukacj 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 ciał serce i umysł. Odpowiedni sen, ruch, zdrowe jedzenie i czas na relaks pomagają zachować spokój i dobrą energię