



# ŚWIĄTOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

10 października



**Święto to obchodzone  
jest corocznie od 1992 roku  
na całym świecie.  
W tym roku hasło  
obchodów brzmi:**

**“Zdrowie psychiczne jest  
powszechnym prawem człowieka”**

## Wydarzenie ma zwrócić uwagę opinii publicznej na problematykę zaburzeń psychicznych oraz promować zdrowie psychiczne.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO):

- **300 mln** na całym świecie , cierpi na depresję,
- **50 mln** ma demencję,
- **23 mln** choruje na schizofrenię,
- **60 mln** wykazuje objawy choroby dwubiegunowej.

Przewiduje się, że liczba chorych za zaburzeniami psychicznymi nadal będzie się zwiększać. **Z prognoz WHO wynika, że do 2030 r. depresja stanie się najczęściej diagnozowaną jednostką chorobową na świecie.**



**Co to jest:**

 Zdrowie psychiczne?

**Co można rozumieć  
pod tym hasłem?**



# Zdrowie psychiczne to...



JEST

NIE JEST

01

ZŁE SAMOPOCZUCIE  
PSYCHICZNE

02

OBNIŻONA SAMOOCENA

03

DŁUGOTRWAŁE SMUTEK  
ZMĘCZENIE I LĘK

04

DŁUGOTRWAŁA NIECHEĆ DO  
ZADAŃ ŻYCIOWYCH

**CHOROBA  
PSYCHICZNA**



# ZDROWIE PSYCHICZNE

## JEST

- Ważne,
- Czymś, co posiada każdy
- Ściśle połączone ze zdrowiem fizycznym,
- Czymś, nad czym warto i można pracować,
- Częścią ludzkiego życia,
- Zmienne,
- Złożone.

## NIE JEST

- Oznaką słabości,
- Wstydlive,
- Tylko w twojej głowie,
- Zawsze czymś negatywnym,
- Czymś, co decydujesz mieć,
- Czymś, o czym powinno się myśleć tylko w trudnych sytuacjach,
- Tylko związane z chorobami psychicznymi,
- Byciem zawsze szczęśliwym

# CO MOŻE ZABURZYĆ NASZE ZDROWIE PSYCHICZNE

- niewystarczająca ilość snu
- ciągły stres
- brak akceptacji siebie
- brak dbania o siebie





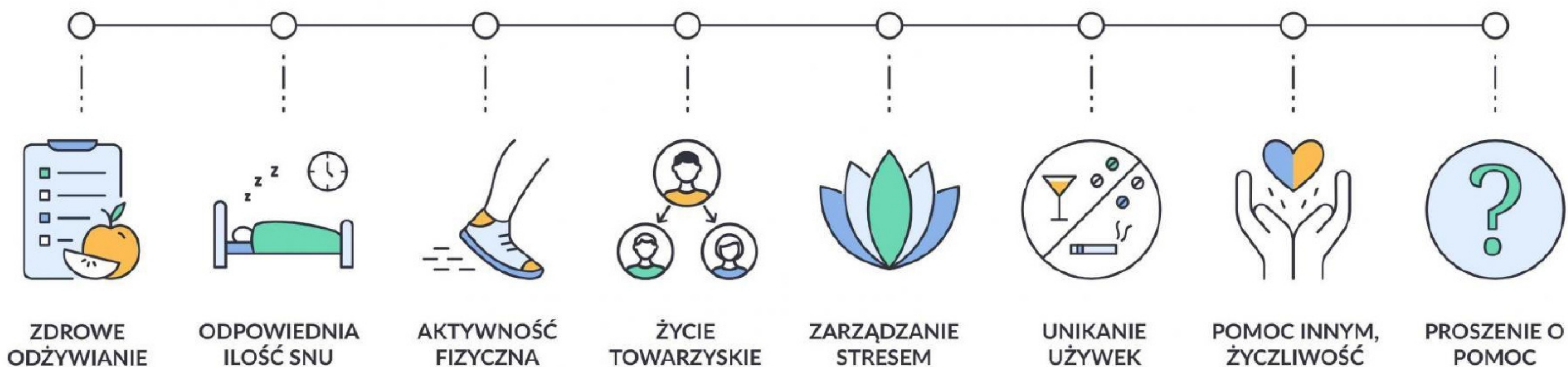
# Bezpieczna droga do zdrowia psychicznego

- Pozytywne nastawienie
- Wystarczająca ilość snu
- Zdrowe odżywianie
- Życie towarzyskie
- Aktywność fizyczna
- **POMOC SPECJALISTÓW**



# Co możesz zrobić dla swojego zdrowia psychicznego?

## ZDROWIE PSYCHICZNE





ABY POKOCHAĆ  
SIEBIE, TAKIM  
JAKIM JESTEŚ,  
SPRÓBUJ TERAZ  
NA CHWILĘ  
USIAŚĆ I  
POĆWICZYĆ  
SWOJĄ  
UWAŻNOŚĆ

# UWAŻNOŚĆ



**SŁOWO „UWAŻNOŚĆ” BRZMI BARDZO POWAŻNIE, ALE TAK NAPRAWDĘ ŁATWO JE ZROZUMIEĆ. OZNACZA ONO PO PROSTU ZWRACANIE UWAGI NA TO, CO SIĘ DZIEJE TERAZ. MOŻESZ UWAŻNIE UŻYWAĆ JEDNEGO LUB WSZYSTKICH SWOICH ZMYŚŁÓW – WZROKU, SŁUCHU, SMAKU, WĘCHU I DOTYKU. UWAŻNOŚĆ POLEGA NA OBSERWOWANIU TEGO WSZYSTKIEGO BEZ OCENIANIA. KIEDY SOBIE UŚWIADAMIASZ, CO SIĘ DZIEJE WOKÓŁ CIEBIE (W TWOIM OTOCZENIU) ORAZ WEWNĄTRZ CIEBIE (JAKIE MASZ EMOCJE), MOŻESZ PRZEJĄĆ WIĘKSZĄ KONTROLĘ NAD SYTUACJĄ**

# DZIEKUJE ZA UWAGE

