

## **ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO**

10 października obchodzimy **ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO**, który został ustanowiony w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego. Celem obchodów jest zwrócenie uwagi na dbałość o zdrowie psychiczne, pomoc osobom chorym, czy ulepszenie opieki lekarskiej w tym zakresie.

Wg. WHO zdrowie psychiczne to: *"Pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka"*

*Gdy dokucza nam ból fizyczny lub inne dolegliwości somatyczne szukamy pomocy u lekarza, robimy badania, by dowiedzieć się co nam dolega. Tej samej uwagi i staranności wymaga nasza kondycja psychiczna. Musimy o nią zadbać tak samo jak o zdrowie fizyczne. Jak to zrobić???*

## **ODPOCZYWAJ!!!**

*Aby podolać trudnościom dnia codziennego musisz mieć energię. Żeby ją mieć - musisz odpoczywać. Jeśli nie znajdziesz czasu na chwilę wytchnienia zasoby energetyczne skończą się, a Ty nie będziesz miał(a) siły na radzenie sobie z problemami; staniesz się bardziej narażony(a) na nerwicę, zaburzenia lękowe czy depresję.*

## **OBSERWUJ SWOJE MYŚLI I EMOCJE. AKCEPTUJ JE I NAUCZ SIĘ, JAK SOBIE Z NIMI RADZIĆ**

*Musisz nauczyć się konstruktywnego przeżywania przykrych/trudnych emocji. Zamiast je tłumić (tłumienie pomaga jedynie na chwilę, a długo skrywany żal czy gniew może objawiać się drażliwością, zmiennym nastrojem, nerwowością czy stanami depresyjnymi) stosuj techniki relaksacyjne np. medytuj, prowadź dzienniczek myśli, zmień otoczenie, naucz się prawidłowego oddechu.*

## **ZWRACAJ UWAGĘ NA NIEPOKOJĄCE OBJAWY**

*Przyglądaj się, czy nie występują u Ciebie niepokojące objawy np. przedłużające się uczucie smutku, przygnębienia, obniżony nastrój, lęk czy zmęczenie. Zwróć uwagę na ich częstotliwość, nasilenie. Zarówno w przypadku leczenia chorób somatycznych, jak i psychicznych ważne jest wdrożenie leczenia w jak najwcześniejszym stadium, wtedy przynosi to najlepszy efekt. Pamiętaj - nie bagatelizuj tych objawów!!*

## **SZUKAJ POMOCY!!!**

*Wizyta u psychologa czy psychiatry nie jest wstydem... W życiu każdego z nas zdarzają się trudne dni/momenty wywołane różnymi czynnikami, które wpływają na nasze ogólne samopoczucie, a wizyta u specjalisty zdrowia psychicznego jest naturalnym następstwem problemów, z którymi można sobie poradzić.*