

# Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

10 października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Pamiętajmy, że jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne. Dlatego dbajmy o siebie oraz osoby w naszym otoczeniu. Powyżej podajemy informacje odnośnie niepokojących objawów oraz źródła kontaktu, w razie problemów.

## 10 października

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego



# PAMIĘTAJ!!!

## Dbaj o siebie!!!

Siebie masz tylko jednego!!!

Biologia z Blondynką

## NIEPOKOJĄCE OBJAWY TO:

- przewlekły stan obniżenia nastroju,
- poczucie bezsilności i bezsensu życia,
- stale uczucie smutku i przygnębienia,
- brak odczuwania przyjemności,
- problemy ze snem,
- zaburzenia odżywiania – brak apetytu lub nadmierne zajadanie się,



Biologia z Blondynką

## JAK MOŻEMY POPRAWIĆ NASZĄ KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ?

- dbaj o wypoczynek, wysypiaj się regularnie, aby zregenerować swój organizm;
- staraj się prowadzić bardziej aktywny tryb życia; wysiłek fizyczny obniża poziom stresu i lęku oraz poprawia samopoczucie;
- odżywiaj się zdrowo; w swoim jadłospisie uwzględnij dania bogate w witaminy z grupy B, witaminę D3, cynk, kwasy tłuszczowe omega-3, magnez oraz selen;
- spędzaj czas z osobami, które lubisz;



Biologia z Blondynką

## GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, bezpłatnie, czynny całą dobę.

116 123

Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym, bezpłatnie, 14:00–22:00.

800 12 12 12

Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, bezpłatnie, czynny całą dobę.



Biologia z Blondynką

źródło: [\(3\) Dzisiaj jest Światowy Dzień Zdrowia... - Biologia z Blondynką | Facebook](#)