

10 PAŹDZIERNIKA

ŚWIATOWY
DZIEŃ
ZDROWIA
PSYCHICZNEGO

WORLD
MENTAL
HEALTH
DAY



I. 10 października obchodzimy **Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego**. Jego celem jest zwrócenie uwagi na dbałość o zdrowie psychiczne, pomoc osobom chorym z naszego otoczenia, ulepszania opieki medycznej nad chorymi psychicznie i na wszystkie sprawy dotyczące zaburzeń psychicznych.

Zdrowie psychiczne wg Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) to **pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny człowieka**.

W dzisiejszych czasach mamy coraz większą świadomość jak ważne jest nie tylko zdrowie fizyczne, ale i psychiczne. Wciąż jednak boimy się korzystać z pomocy specjalisty, bagatelizujemy utrzymujące się niepokojące objawy, m.in. takie jak długotrwały smutek, zmęczenie, drażliwość, lęk czy problemy ze snem, a ludzie, którzy chorują psychicznie wciąż bywają stygmatyzowani. Pandemia COVID-19 doprowadziła do wzrostu zaburzeń psychicznych, a nauka zdalna przyczyniła się do osłabienia kondycji psychicznej dzieci i młodzieży.

Nie bądźmy więc obojętni, a w przypadku potrzeby – nie bójmy się prosić o pomoc!

II. Konkurs plastyczny!

Z okazji **Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego** zapraszamy wszystkich uczniów klas 1-8 do udziału w konkursie plastycznym i wykonaniu pracy/plakatu w dowolnej technice pt. "Jak dbać o zdrowie psychiczne".

Wszystkie prace będą umieszczone na stronie naszej szkoły, a najlepsze zostaną nagrodzone i zaprezentowane w szkole.

Prace proszę składać do gabinetu psychologa lub pedagoga do 22.10.21r. włącznie.

III. Miejsca i numery telefonów instytucji, w których można uzyskać pomoc:

Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Bochni tel.: 14 61236 91

Ośrodek Interwencji Kryzysowej w Bochni tel.: 14 611 28 92

Ośrodek Środowiskowej Pomocy Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla Dzieci i Młodzieży w Bochni tel.: 509 804 190

116 123 – telefon zaufania dla dorosłych

116 111 – telefon zaufania dla dzieci

Gdzie znajdziesz pomoc w przypadku pogorszenia stanu psychicznego - link

<https://www.gov.pl/web/koronawirus/gdzie-znajdziesz-pomoc-w-przypadku-pogorszenia-stanu-psychicznego>

IV. Polecane książki dla dzieci:

Seria „Tak! Poznaję i ćwiczę” („Poznaję swoją moc”, „Buduję poczucie pewności siebie”, „Poznaję swoje emocje”, „Kocham być sobą”)

Polecane książka dla nastolatków:

„Szkola bohaterów i bohaterów”, „Jesteś kimś więcej niż myślisz, dla nastolatków”, „W pułapce myśli, jak sobie radzić ze stresem, depresją, lękiem- dla nastolatków”

V. Jak dbać o zdrowie psychiczne- zasady postępowania:

Bądź aktywny, wysypiaj się, jedz pełnowartościowe posiłki,

Ucz się nowych rzeczy, doskonal nowe umiejętności

Trenuj pozytywne myślenie, gdy masz problem zastanów się, jak możesz go rozwiązać, zauważaj dobre rzeczy, które spotykają Cię każdego dnia

Myśl o sobie dobrze, oceniaj swoje zachowanie , nie siebie, pamiętaj w czym jesteś dobry, doceniaj małe sukcesy, pamiętaj, że każdy popełnia błędy

Odpoczywaj, rób to co sprawia Ci przyjemność, spędzaj czas na łonie natury

Dbaj o relacje z innymi, rozmawiaj, spędzaj czas z bliskimi, proś o pomoc

VI. Wykład dla rodziców na temat tego jak dbać o zdrowie psychiczne

<https://web.swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/20703-zdrowie-psychiczne-jak-o-nie-dbac>