



Świętowy Dzień Zdrowia Psychicznego

WORLD
Mental Health
OCTOBER 10TH

Ciało:

Jak Dbać O Zdrowie

Psychiczne

- bądź aktywny, spaceruj, ćwicz

- wysypiaj się

- dobrze się odżywiaj

Mózg:

- Ucz się nowych rzeczy

- rozwijaj ćwicz swoje umiejętności

wymagaj od siebie wysiłku i rzetelności

Samocena:

- myśl o sobie dobrze, uwierz

w siebie

- oceniaj swoje zachowanie, nie siebie

- doceni drobiazgi i małe sukcesy

Wypoczynek:

- relaksuj się, odpoczywaj

- rób to co lubisz

- wynagaj się dobrymi przyjemnościami

5 rzeczy- Które Możesz Już Dzisiaj Zrobić Dla Siebie Aby Zadbać O Siebie Zdrowie Psychiczne.

1. Uprawiaj sport
2. wyśpij się, odpocznij
3. pielęgnuj swoje hobby
4. spotkaj się z przyjaciółmi
5. sprawiaj sobie drobne przyjemności

ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE

Ruszaj się!

idź dłuższą drog.

Chodź po schodach

Zaparkuj dalej

Rób dwuminutowe przerwy

w pracy na ruch.

Biegaj przez pięć sekund.

Wartościowe działania

**jak najczęściej rób to, co liczy się dla
ciebie najbardziej. Pamiętaj , że małe
kroki mają znaczenie.**

Zaburzenia Psychiczne to nie "WYMYSŁY"

- 1. ANOREKSJA to coś więcej niż Niechęć Do Jedzenia**
- 2. Zaburzenia lękowe to nie tchórzostwo i słabość**
- 3. PTSD dotyka nie tylko żołnierzy**
- 4. SCHIZOFRENIA to nie tylko omamy i haucynazje**
- 5. DEPRESJA to coś więcej niż smutek**
- 6. UZALEŻNIENIA to nie wieczna imreza**

KONIEC