

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Zdrowie psychiczne jest fundamentem zdrowego, zrównoważonego życia. Dotyczy ono naszego samopoczucia emocjonalnego, psychicznego i społecznego, a także wpływa na nasze myślenie, odczuwanie i zachowanie. Problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak depresja, lęki, stres czy wypalenie zawodowe, dotyczą miliony ludzi na całym świecie.

Hasło tegorocznego Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego podkreśla, jak ważne jest włączenie zdrowia psychicznego do ogólnej definicji dobrostanu, który nie ogranicza się jedynie do braku chorób fizycznych - obejmuje również równowagę psychiczną i emocjonalną. Temat ten jest szczególnie aktualny teraz, kiedy rośnie liczba przypadków depresji, zaburzeń lękowych i problemów z uzależnieniami.

A jak my możemy zadbać o swój dobrostan? To proste.

Zwróć uwagę na równowagę między nauką a odpoczynkiem.

Rozwijaj pozytywne relacje.

Ćwicz regularnie.

Ograniczaj czas spędzony w mediach społecznościowych.

Dbaj o zdrowy sen.

Rozwijaj swoje pasje i zainteresowania.

Zwróć uwagę na dietę.

Nie bój się prosić o pomoc, kiedy jej potrzebujesz.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego to doskonała okazja, aby przypomnieć sobie, jak ważne jest dbanie o nasze zdrowie psychiczne. Każdy z nas ma wpływ na to, jak kształtuje się dyskurs społeczny na temat zdrowia psychicznego. Edukacja, zrozumienie i empatia mogą pomóc w budowaniu społeczeństwa, które będzie wspierać osoby zmagające się z problemami psychicznymi i tworzyć świat, w którym każdy będzie mógł czuć się bezpiecznie, prosząc o pomoc.