

ŚWIATOWY DZIEŃ

ZDROWIA PSYCHICZNEGO

10 października



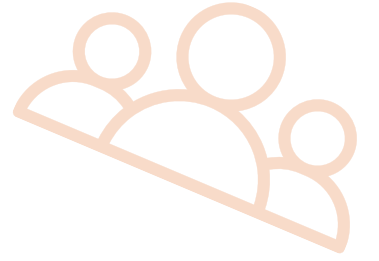
Zdrowie psychiczne jest
powszechnym prawem człowieka



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk

Jak dbać o zdrowie psychiczne?



✓ **NAGRADZAJ SIEBIE**

✓ **WYSYPIAJ SIĘ**

✓ **DBAJ O RELACJE Z INNYMI**

✓ **ODŻYWIJ SIĘ ZDROWO**

✓ **BĄDŹ AKTYWNY**

✓ **KORZYSTAJ Z POMOCY
INNYCH**

✓ **MYŚL O SOBIE DOBRZE**

✓ **STAWIAJ SOBIE WYZWANIA**

✓ **RÓB TO, CO LUBISZ**

✓ **ODPOCZYWAJ**

✓ **UCZ SIĘ NOWYCH RZECZY**

Ważne telefony



112

Telefon alarmowy

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12

Dziecięcy telefon zaufania Rzecznika
Praw Dziecka

800 120 002

„Niebieska Linia” Ogólnopolskie Pogotowie
dla Ofiar Przemocy w Rodzinie



Psycholog

Milena Lewandowska-Florczyk