

ZABURZENIE PSYCHICZNE NIE WYKLUCZA



Daj sobie pomóc; to tylko etap, z którego można wyjść na prostą.

Zaburzenia psychiczne mogą dotknąć każdego, niezależnie od płci, wieku czy statusu społecznego.

Każdy ma prawo zadbać o zdrowie psychiczne.

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE

- Odpoczynek i odpowiednio długi sen. Zatrószcz się o właściwą higienę snu. Najlepiej spać od 7 do 9 godzin na dobę. Zbyt krótki sen rujnuje zdrowie psychiczne i fizyczne. Poszukaj informacji, co negatywnie wpływa na jakość snu i postaraj się tego unikać.
- Zdrowe odżywianie. Prawidłowe nawyki żywieniowe i zbalansowana dieta odciążą organizm i zapewnią więcej energii do zmagania się z codziennymi wyzwaniami. Zwracaj uwagę na to, co i jak jesz.
- Aktywność fizyczna. Wybierz taką, którą lubisz. Może to być spacer, jazda na rowerze czy kurs tańca. Ważne, żeby ruszać się regularnie, najlepiej na świeżym powietrzu. Zaczynaj od 30 minut dziennie, bo ruch to zdrowie.
- Unikanie używek. Używki to substancje, które pobudzają organizm – alkohol, narkotyki, papierosy, ale również napoje energetyzujące czy kawa. Negatywne skutki dla zdrowia mogą utrzymywać się kilka dni, tygodni czy nawet miesięcy po ich użyciu.
- Relacje społeczne. Pielęgnuj relacje z ludźmi, przy których możesz być sobą. Dziel się z nimi dobrymi i gorszymi momentami. Dzięki takim relacjom nabierasz pewności, że nie jesteś sam ze swoimi problemami.



KIEDY ZASIĘGNĄĆ RADY SPECJALISTY

Każdy z nas zмага się czasami z obniżeniem nastroju. Nie bagatelizuj jednak tego stanu i zacznij działać, jeśli:

- masz problemy ze snem, apetytem
 - czujesz niepokój i rozdrażnienie
 - masz trudności z podejmowaniem decyzji i wykonywaniem codziennych obowiązków
 - objawy utrzymują się długo i zwiększa się ich nasilenie
-

GDZIE POSZUKAĆ WSPARCIA SPECJALISTY

Zgłoś się bezpośrednio do **poradni zdrowia psychicznego** – do psychologa lub psychiatry. Specjalista pomoże ci we wdrożeniu odpowiedniej profilaktyki oraz zaproponuje rozwiązania dostosowane do twojej sytuacji.

Do **psychologa** potrzebujesz skierowania, z wyjątkiem okresu stanu epidemii lub zagrożenia epidemicznego.

Do **psychiatry** możesz pójść bez skierowania. Znajdź odpowiednią poradnię blisko swojego domu.

Zgłoś się do **Centrum Zdrowia Psychicznego**, które jest odpowiedzialne za udzielanie wszystkim potrzebującym ze swojego rejonu kompleksowej pomocy psychiatrycznej.

TELEFONY

800 70 2222 – Linia wsparcia dla Osób Dorosłych w Kryzysie Psychicznym. Całodobowa i bezpłatna.

800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli dzieci potrzebujących wsparcia w trudnych sytuacjach.

800 121 212 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.

