

ZABURZENIE PSYCHICZNE NIE WYKLUCZA



daj sobie pomoc;
to tylko etap,
z którego
można wyjść
na prostą

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

zdrowie
psychiczne
- każdy ma prawo
o nie zadbać

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE



Odpoczynek i odpowiednio długi sen. Zatrósz 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. Zaczynij od 30 minut dziennie, bo ruch to zdrowie.



Unikanie używek. Używaj substancji, 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 ZASIĘGAĆ RADY SPECJALISTY

Każdy z nas zmagają 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 **po-radni 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.

