**🌿Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego — 10 października**Dlaczego obchodzimy ten dzień?  
Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego (ang. World Mental Health Day) obchodzony jest co roku 10 października.  
Został ustanowiony w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego (WFMH), przy wsparciu Światowej Organizacji Zdrowia (WHO).  
Jego głównym celem jest podnoszenie świadomości społecznej na temat zdrowia psychicznego oraz promowanie działań profilaktycznych i walki ze stygmatyzacją osób zmagających się z problemami psychicznymi.

🧠 Hasło 2025 roku: „Mental health in humanitarian emergencies”  
W 2025 roku WHO skupia się na temacie:  
„Zdrowie psychiczne w sytuacjach kryzysowych i humanitarnych”  
Hasło ma zwrócić uwagę na potrzebę wspierania zdrowia psychicznego osób dotkniętych wojnami, klęskami żywiołowymi, przemocą czy migracją.  
WHO podkreśla, że w sytuacjach kryzysowych aż 1 na 5 osób może doświadczać zaburzeń psychicznych, takich jak depresja, lęk czy zespół stresu pourazowego (PTSD).  
🔗 Więcej informacji  
✓WHO – World Mental Health Day  
✓Gov.pl – Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego (WSSE Warszawa)  
✓Ośrodek Rozwoju Edukacji – materiały edukacyjne  
✓Polski Czerwony Krzyż – kampanie zdrowia psychicznego