**🌿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