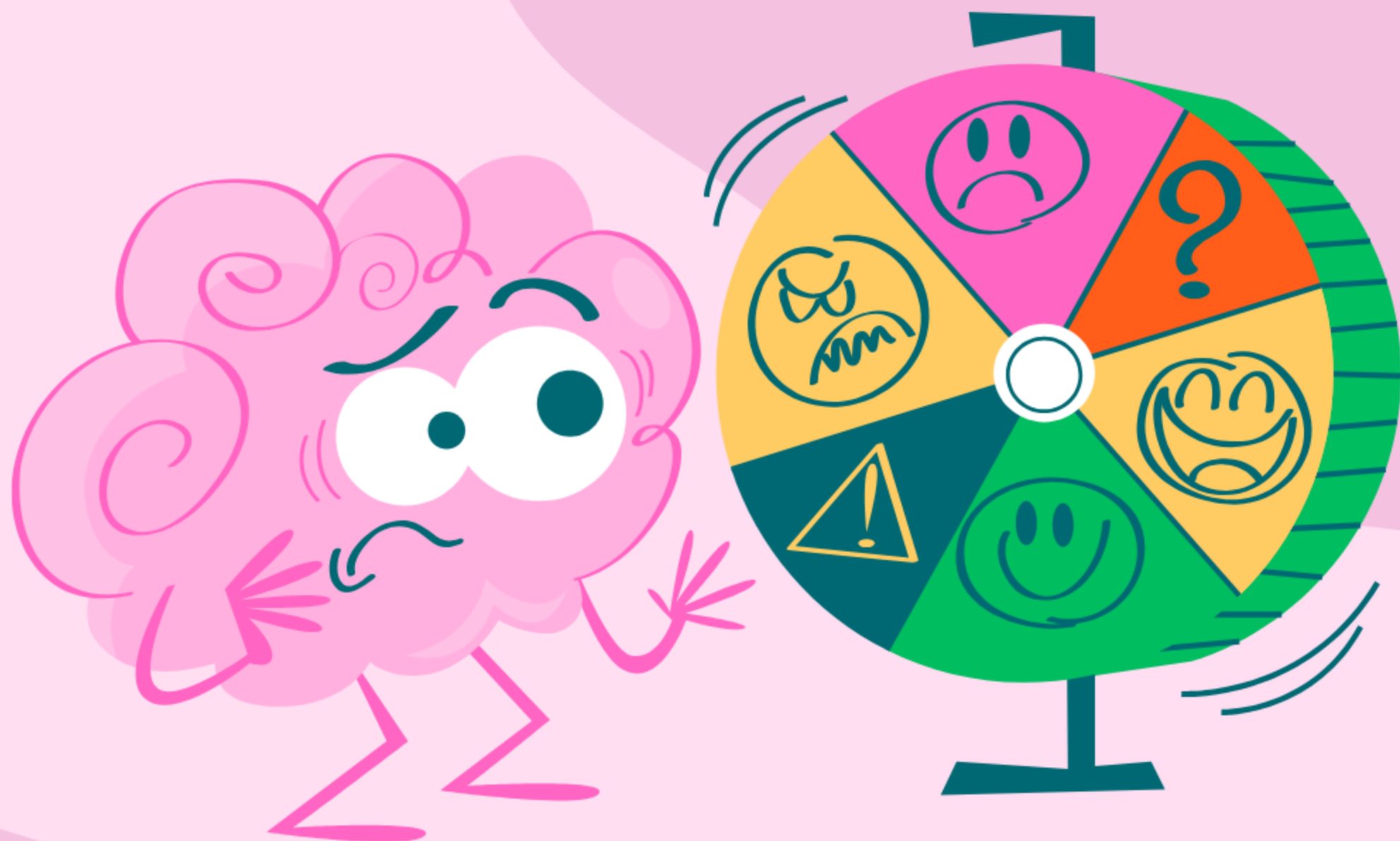


**ŚWIATOWY
DZIEŃ ZDROWIA
PSYCHICZNEGO**

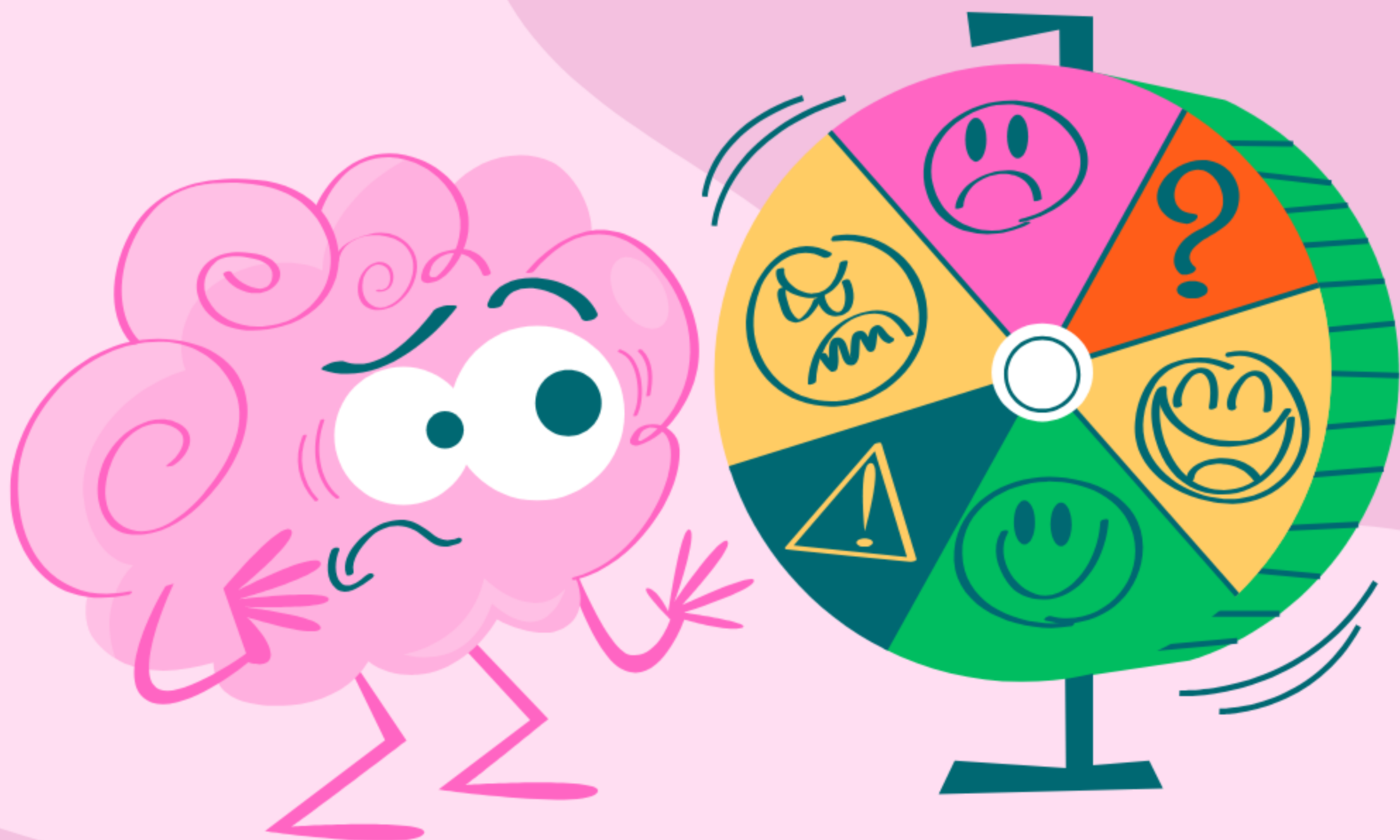




CO TO ZDROWIE PSYCHICZNE?

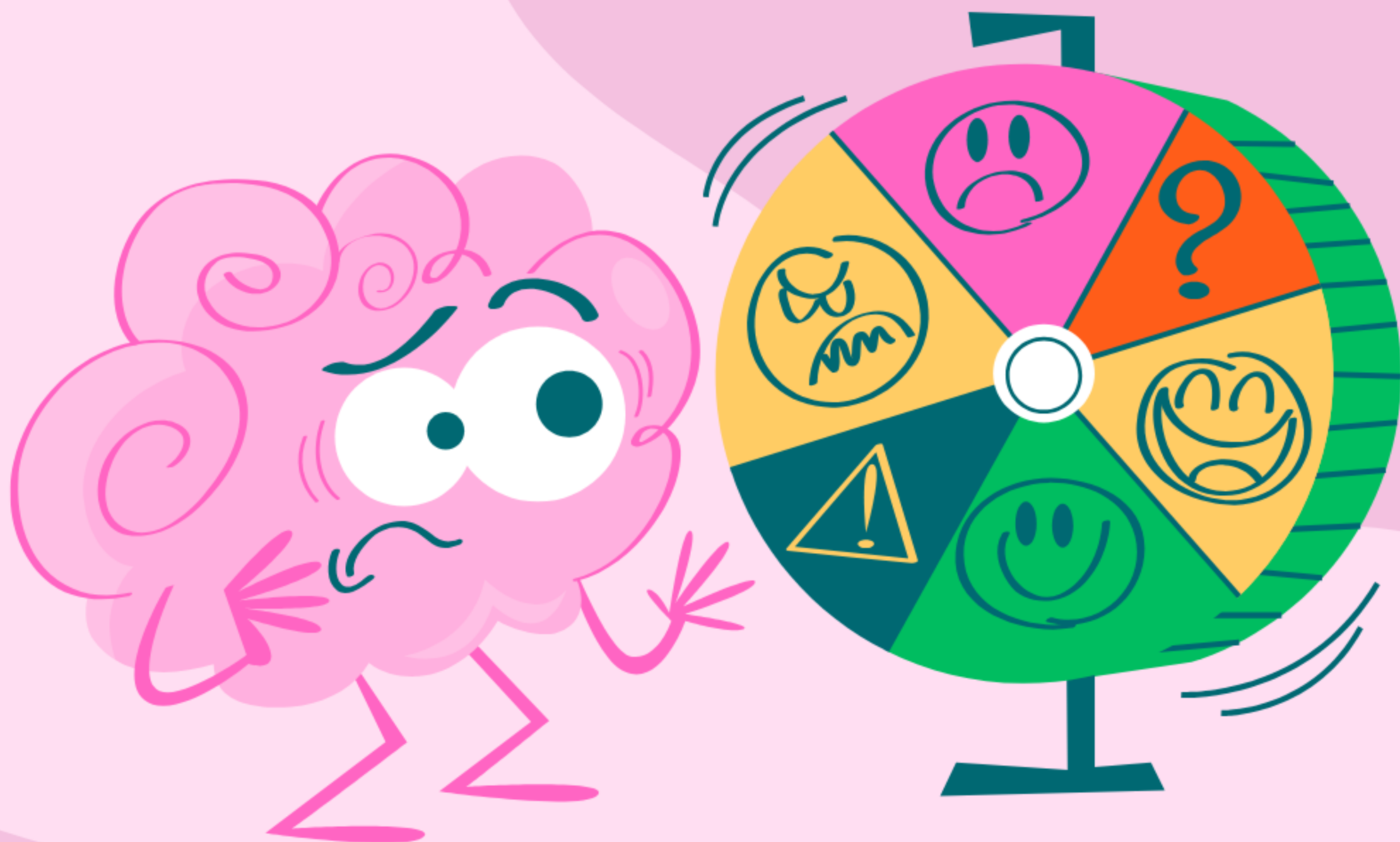
Zdrowie psychiczne to sposób, w jaki **czujemy się wewnątrz**, jak **radzimy sobie z emocjami** i **trudnymi sytuacjami** oraz jak **dobrze potrafimy budować** relacje z innymi ludźmi.





**Tak jak dbamy
o swoje ciało, tak
samo powinniśmy
dbać o swój umysł
i emocje, aby czuć się
dobrze na co dzień.**



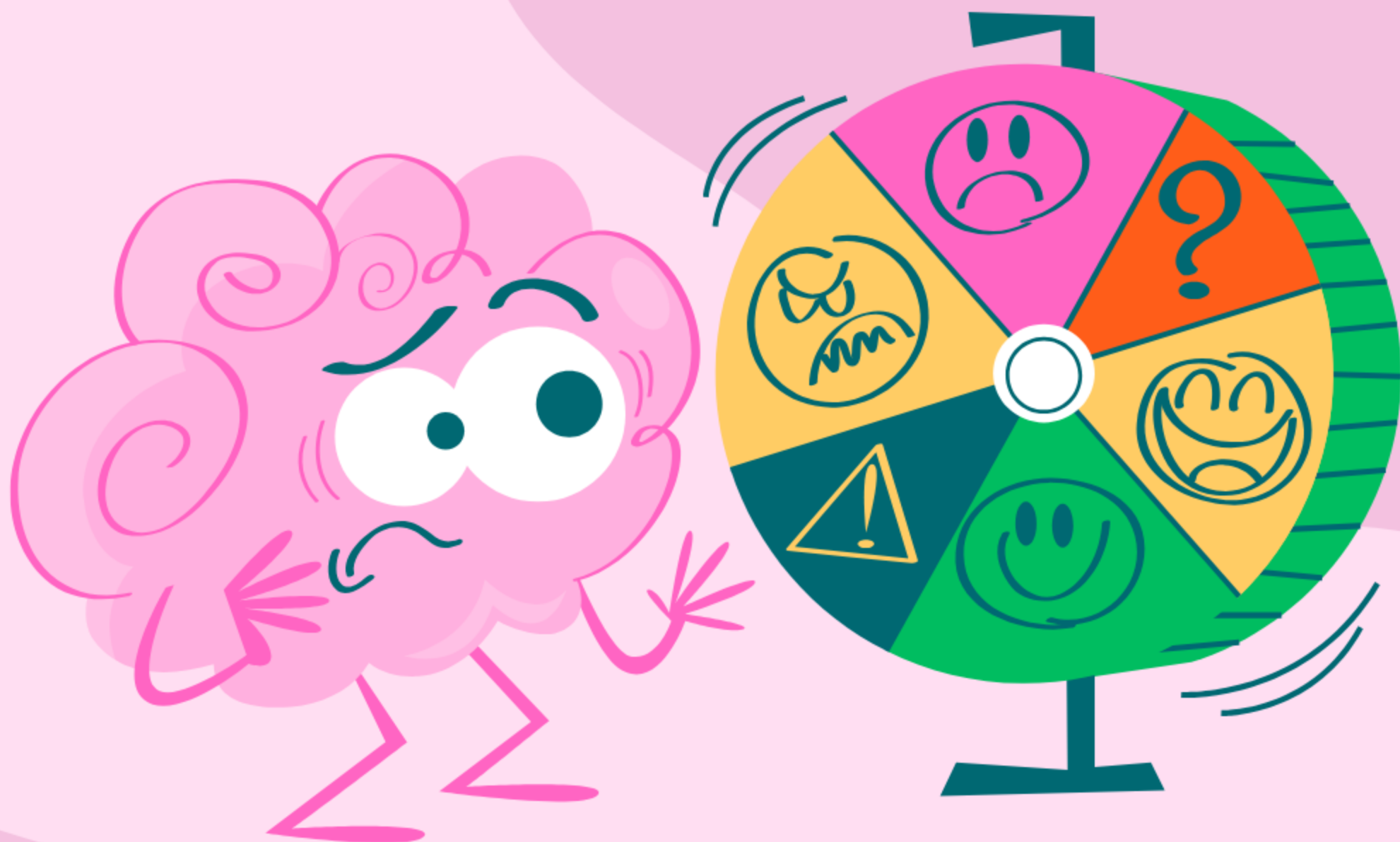


JAK DBAĆ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE?

W dzisiejszym świecie, pełnym stresu i wyzwań, często **zapominamy o tym**, jak istotne jest nasze **samopoczucie psychiczne**.

Odpowiednia opieka nad sobą może pomóc w **radzeniu sobie z trudnymi emocjami**, poprawić **nastrój** i zwiększyć ogólną jakość życia.





JAK DBAĆ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE?

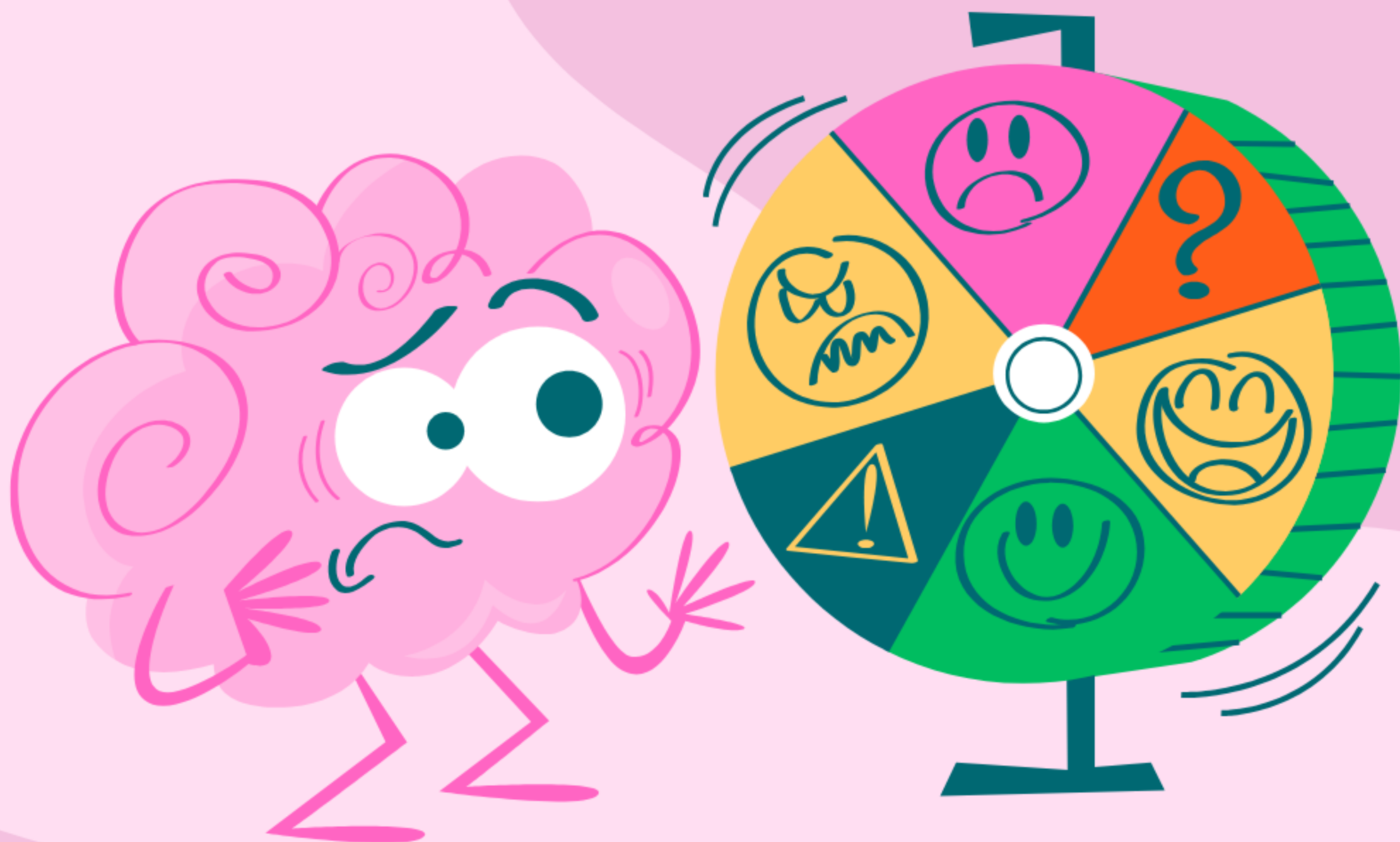
Dbaj o sen – regularny,
odpowiedniej długości.



Utrzymuj relacje –
spędzaj czas z bliskimi.



@atypowauzlewce



JAK DBAĆ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE?



Ruszaj się – regularna aktywność fizyczna wspiera nastrój.

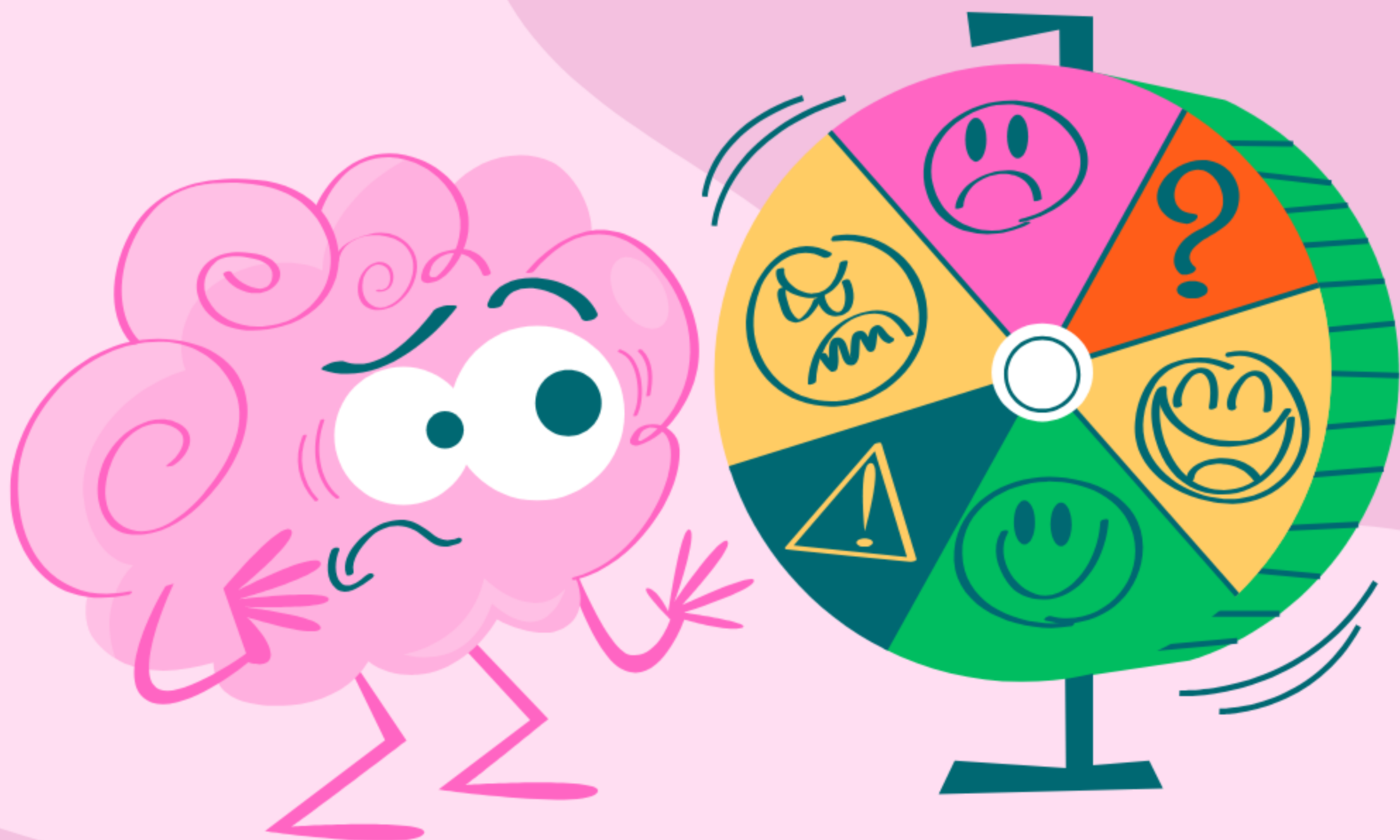
Dbaj o równowagę – zachowaj balans między pracą a odpoczynkiem.



Zarządzaj stresem – stosuj techniki relaksacyjne, np. medytację.



@atypowadziewczyna

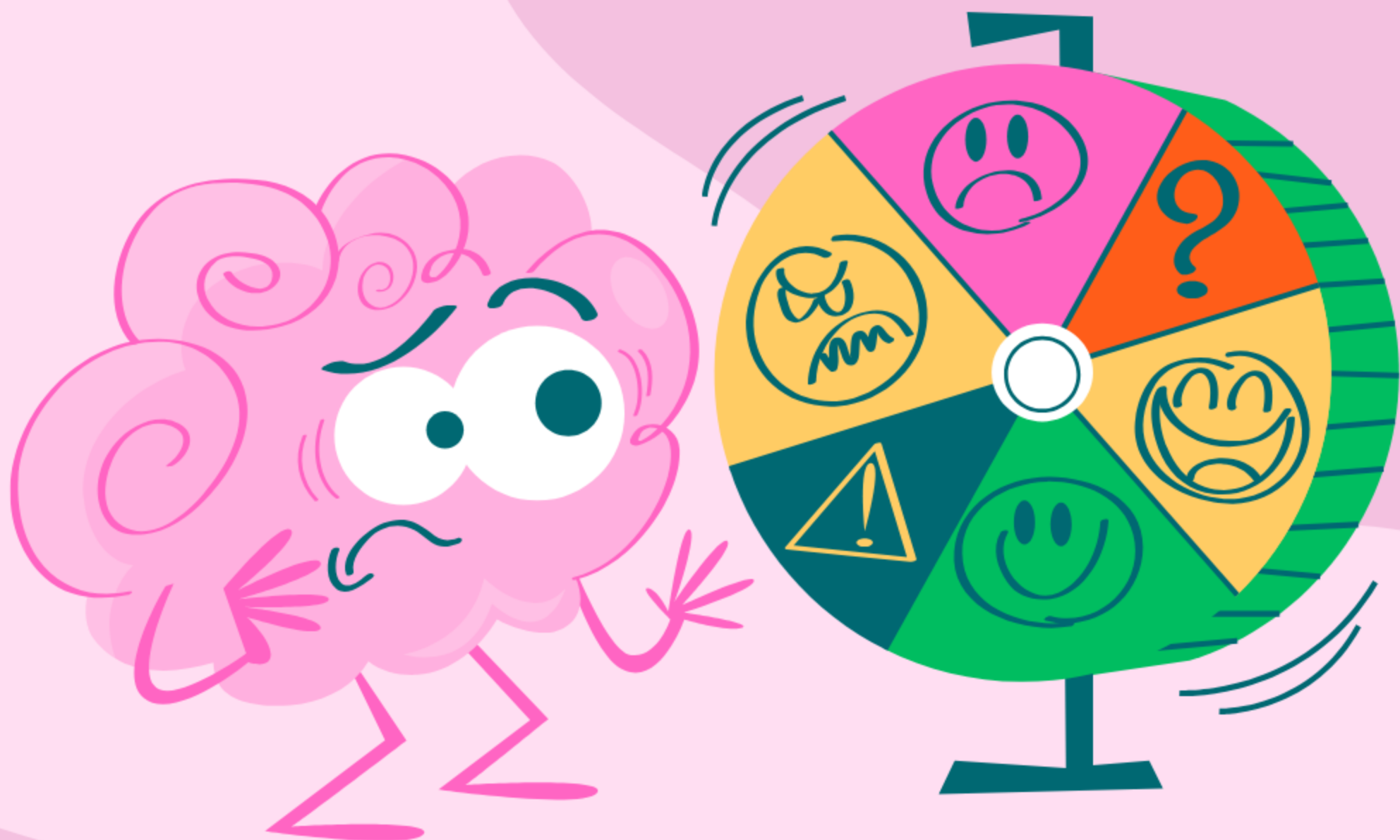


PROŚ O POMOC



**Nie wahaj się
sięgnąć po wsparcie,
gdy tego
potrzebujesz.**

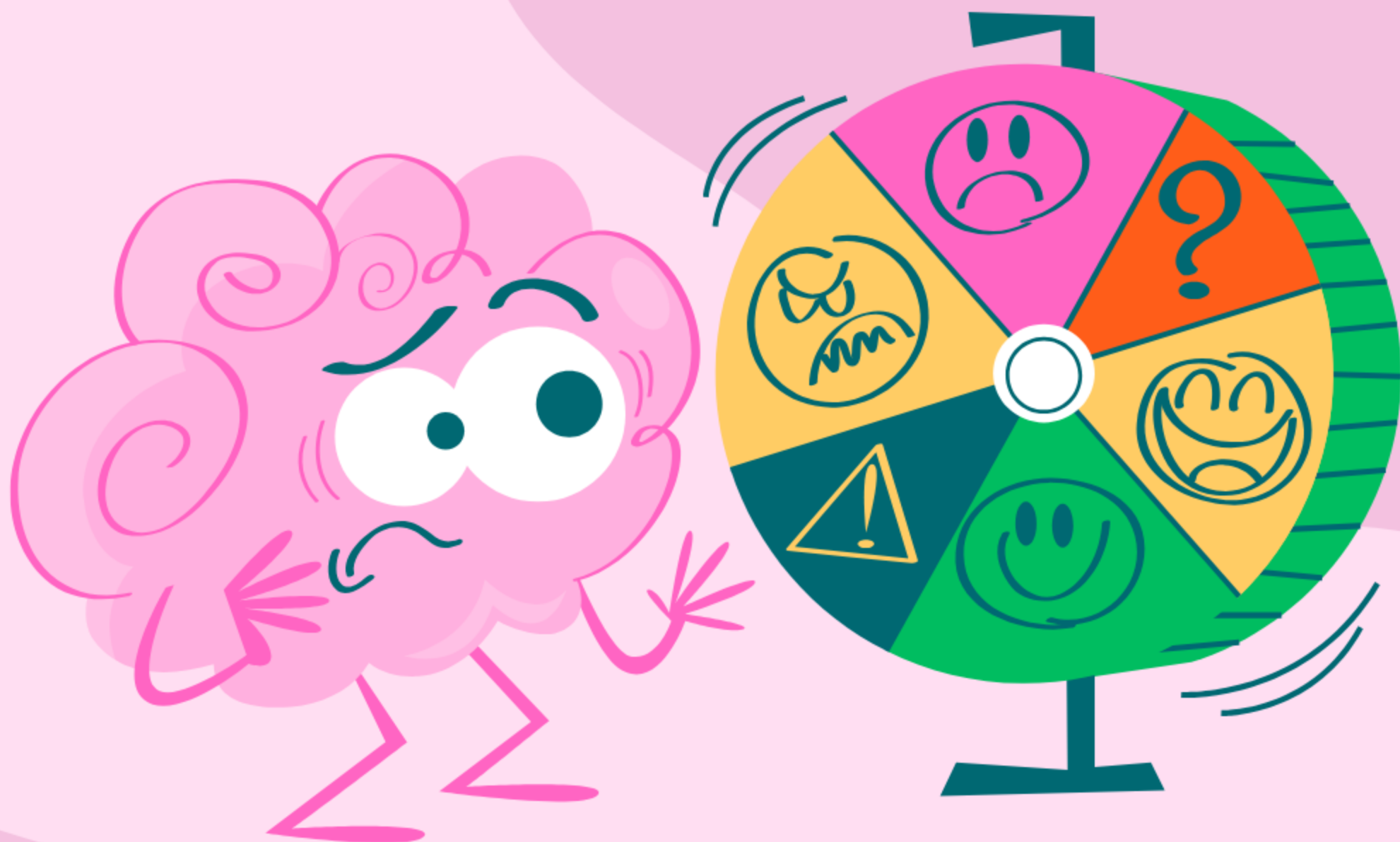




Dbanie o swoje
zdrowie psychiczne to
nie jest coś, co robisz
tylko wtedy, gdy
czujesz się źle.

Warto robić to na **co
dzień**, by czuć się
silnym i szczęśliwym.





CO SIĘ STANIE JAK NIE DBASZ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE?

Nie dbając o zdrowie psychiczne, możesz **odczuwać chroniczny stres, problemy ze snem, obniżony nastrój, trudności w relacjach i pogorszenie ogólnej jakości życia.**





**Depresja to choroba,
nie wybór.**

**Prośba o pomoc to
siła, nie słabość.**



**Zdrowie psychiczne
jest tak samo ważne
jak fizyczne.**



@atypowadziewczyna