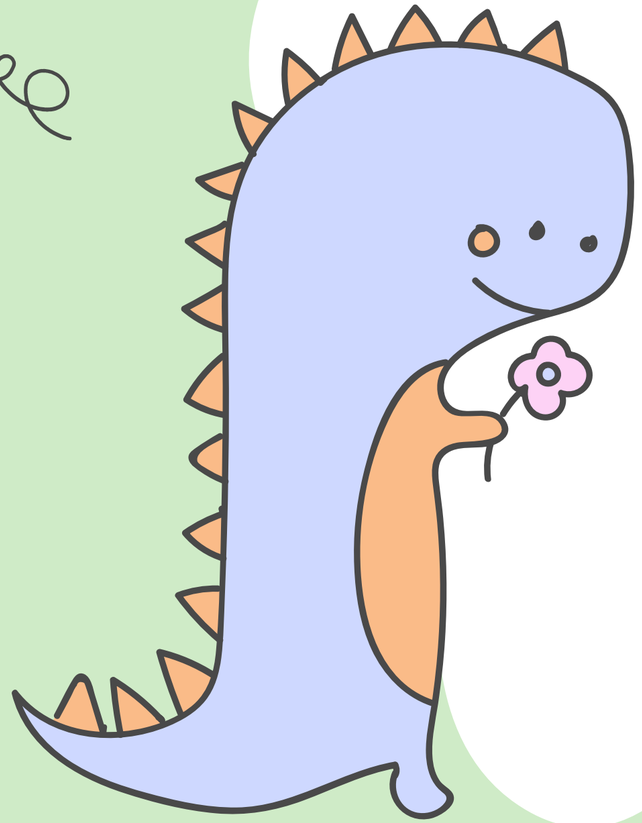
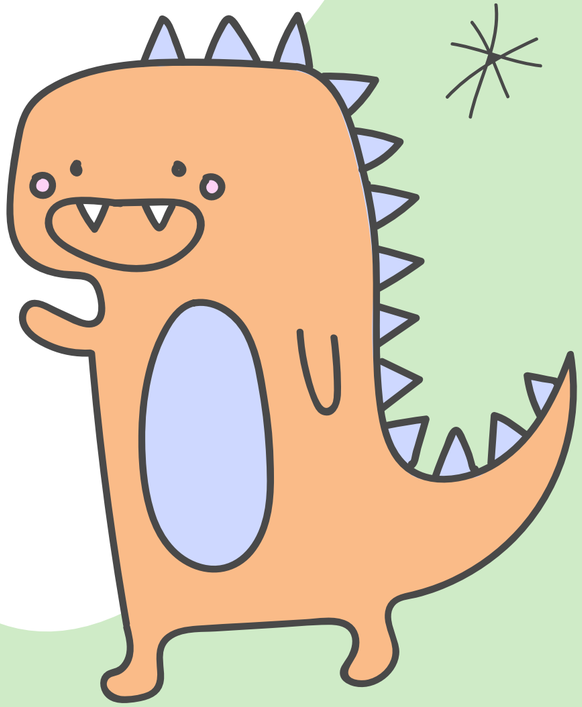
10 października
ŚWIATOWY DZIEŃ
ZDROWIA
PSYCHICZNEGO

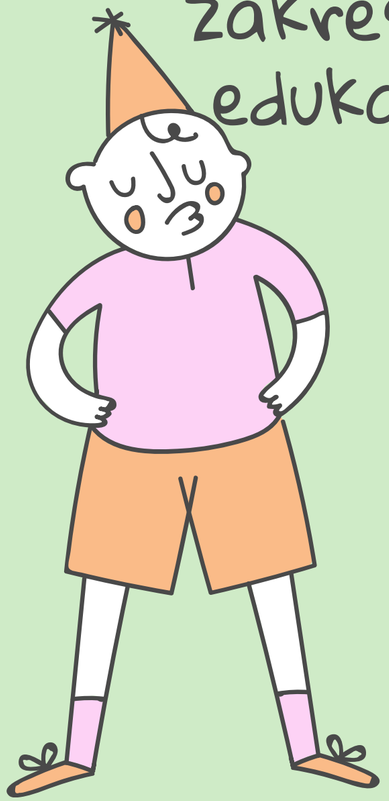




„Człowiek nigdy nie pozbędzie się tego, o czym milczy, aby rozstać się z jakimś bólem, trzeba go wyrazić„

J.L. Wiśniewski

Zdrowie psychiczne jest bardzo ważną sferą życia, od której uzależniona jest nasza zdolność do adaptacji w społeczeństwie oraz pracy, a także możliwości radzenia sobie z różnorodnymi sytuacjami. Ustanowienie 10 października Światowym Dniem Zdrowia Psychicznego ma na celu zwiększenie świadomości społeczeństwa w zakresie profilaktyki zaburzeń psychicznych. Służy także edukacji o rodzajach i objawach zaburzeń psychicznych i sposobach radzenia sobie z nimi.



Objawami depresji u dzieci jak i u dorosłych są:

• smutek, • ograniczenie lub rezygnacja z zainteresowań i aktywności, które dotychczas sprawiały przyjemność, • zmiany w zakresie aktywności psychoruchowej – spowolnienie lub pobudzenie, • poczucie braku nadziei, • poczucie braku sensu życia, • niskie poczucie własnej wartości, • nadmierne poczucie winy, • poczucie bezradności, • nawracające myśli o śmierci lub samobójstwie, • spadek energii, • nadmierna męczliwość, • zaburzenia koncentracji uwagi, • wzrost lub spadek apetytu, • zmiana wzorca snu (utrzymujące się przez pewien czas wyraźne trudności z zasypianiem lub wczesne wybudzanie, np. ok. czwartej, piątej rano).

Jeżeli jednak masz wrażenie, że te trudne emocje są od Ciebie silniejsze, zabierają Ci energię i przeszkadzają doświadczać tych „przyjemnych” emocji... nie bój się szukać i prosić o pomoc.

KTO MOŻE MI POMÓC?

W PRZEDSZKOLU:

WYCHOWAWCA

PEDAGOG SPECJALNY

TERAPEUTA

PSYCHOLOG

NAUCZYCIEL, KTÓREMU UFASZ

WAŻNE TELEFONY

(darmowe i całodobowe)

116 111 - telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12- Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

800 120 002 - Niebieska Linia dla osób doświadczających przemocy

112 - Telefon alarmowy

PREZENTACJE PRZYGOTOWAŁA: PEDAGOG SPECJALNY AGNIESZKA GUZIAŁ-OSSOWSKA