

Światowy dzień zdrowia psychicznego

Każdego roku 10 października obchodzony jest światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, który ma na celu zwrócenie uwagi na znaczenie troski o własne samopoczucie i dobrostan psychiczny. To dobry moment, by przypomnieć, że rozmowa o emocjach, stresie i trudnościach to oznaka siły, a nie słabości.

Zadbajmy o siebie i o innych - czasem wystarczy wysłuchać, okazać wsparcie lub zachęcić kogoś do rozmowy z pedagogiem, psychologiem czy zaufaną osobą.

Pamiętajmy: zdrowie psychiczne jest tak samo ważne, jak fizyczne!

<https://www.gov.pl/web/psse-swidnica/10-pazdziernika---swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego>