

## ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO



<https://cotozachoroba.pl/czym-jest-zdrowie-i-jak-o-nie-dbac/>

Corocznie 10 października przypada Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Pierwszy raz obchodzono go w 1992r. Został on ustanowiony przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego (World Federation for Mental Health, działająca od 1948) z inicjatywy sekretarza generalnego organizacji Richarda Huntera. To międzynarodowy dzień globalnej edukacji w zakresie zdrowia psychicznego, zwiększania świadomości i wspierania walki ze stygmatyzacją społeczną. Każdego roku Federacja wybiera do promowania nowy temat. Na rok 2022 r. przyjęto hasło: „ Uczyń zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie dla wszystkich globalnym priorytetem”.

Pandemia Covid 19 spowodowała ogromny kryzys zdrowia psychicznego całej populacji. Zaburzenie lękowe i depresyjne wzrosły ponad 25%. (źródło: <https://www.gov.pl/web/psse-kamien-pomorski/10-pazdziernika---swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego>). Nadto trudności codziennego życia, przemoc, nierówności społeczne, ekonomiczne, konflikty, w tym konflikty zbrojne są źródłem niezadowolenia, frustracji, stresu, depresji, ogólnie mówiąc są zagrożeniem zdrowia psychicznego. Stąd tak bardzo ważne stają się działania na rzecz poprawy dobrostanu, wzmocnienia opieki zdrowotnej w tym zakresie.

Poniżej podajemy numery telefonów, pod którymi specjaliści służą pomocą w sytuacjach kryzysowych:

800 70 2222 całodobowy

Centrum Wsparcia dla osób dorosłych w kryzysie psychicznym

800 12 12 12 całodobowy

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

116 111 całodobowy

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

116 123 całodobowy

Telefon wsparcia emocjonalnego dla dorosłych

112

Telefon alarmowy w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia

Inne numery telefonów pomocowych znajdziesz na stronach:

[www.zapobiegajmysamobojstwom.pl](http://www.zapobiegajmysamobojstwom.pl)

[www.zwjr.pl/bezplatne-numery-pomocowe](http://www.zwjr.pl/bezplatne-numery-pomocowe)

[www.pokonackryzys.pl](http://www.pokonackryzys.pl)

Pamiętaj:

Szczęścia nie znajdziesz w żadnej pigułce, żadnej butelce , ani w niczym, co można kupić lub zdobyć. One dają tylko chwilę zapomnienia, po której wraca chaos i rozpacz...

**Nie wstydź się poprosić o pomoc**