

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

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



J.L. Wiśniewski



Zdrowie psychiczne to jeden z aspektów
naszego ogólnego zdrowia.
Najczęściej jednak troszczymy się tylko o
zdrowie fizyczne.
Gdy jesteśmy przeziębieni- idziemy do
lekarza

A co robimy, gdy czujemy się gorzej
psychicznie?



KTO MOŻE MI POMÓC? W SZKOLE:

- WYCHOWAWCA
- PEDAGOG SZKOLNY
- PSYCHOLOG SZKOLNY
- NAUCZYCIEL, KTÓREMU
UFAM

POZA SZKOŁĄ:

- RODZICE
- PSYCHOLOG
- PSYCHOTERAPEUTA



WAŻNE TELEFONY!

116 111 – Telefon Zaufania
dla dzieci i młodzieży

800 120 002- Niebieska Linia
dla osób doświadczających
przemocy

112- Telefon alarmowy