Image not found or type unknown

Dziś obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego!

Zdrowie psychiczne to fundament naszego dobrostanu. To stan, w którym potrafimy radzić sobie z wyzwaniami, budować satysfakcjonujące relacje i cieszyć się życiem. To równie ważne jak zdrowie fizyczne!

Dlaczego dbanie o zdrowie psychiczne jest tak istotne? Wyobraźmy sobie, że mamy zepsuty samochód. Nie możemy nim jeździć, prawda? Podobnie jest z naszym umysłem. Zaniedbane zdrowie psychiczne może prowadzić do:

- Pogorszenia jakości życia: Trudności w pracy, nauce, relacjach z bliskimi.
- Problemów zdrowotnych: Depresja, lęk, zaburzenia odżywiania, uzależnienia.
- Izolacji i samotności: Utrata radości z życia i poczucie osamotnienia.
- Ryzyka myśli samobójczych: W skrajnych przypadkach, zaniedbane zdrowie psychiczne może prowadzić do tragicznych konsekwencji.

To dotyczy także lekarzy! System ochrony zdrowia w Polsce jest głównym czynnikiem wyzwalającym problemy ze zdrowiem psychicznym wśród lekarzy, zwłaszcza w kontekście wypalenia zawodowego, co objawia się m.in. brakiem wsparcia systemowego dla tej grupy. Samorząd lekarski wielokrotnie wskazywał, że psychiatria jest stygmatyzowana oraz brakuje dostatecznego wsparcia psychologicznego, co utrudnia lekarzom i innym przedstawicielom personelu medycznego zadbanie o własne zdrowie.

Jak dbać o swoje zdrowie psychiczne?

- Mów o swoich uczuciach: Rozmawiaj z bliskimi, przyjaciółmi, a w razie potrzeby – z psychologiem lub psychiatrą.
- Zadbaj o sen i odpoczynek: Regularny sen i chwile wytchnienia są niezbędne dla regeneracji umysłu.
- Ruch to zdrowie: Regularna aktywność fizyczna pomaga redukować stres i poprawia nastrój.
- Znajdź czas na przyjemności: Rób to, co sprawia Ci radość i pozwala się zrelaksować.
- Dbaj o relacje: Buduj i pielęgnuj relacje z bliskimi.
- Uważaj na stres: Naucz się technik radzenia sobie ze stresem, takich

jak medytacja czy głębokie oddychanie.
- Szukaj pomocy: Nie bój się sięgnąć po pomoc specjalisty, gdy czujesz, że sobie nie radzisz.

Jeśli potrzebujesz wsparcia, pod poniższymi numerami uzyskasz pomoc:

- **800 70 2222** – Centrum Wsparcia Dla Osób w Stanie Kryzysu Psychicznego, bezpłatnie, czynne całą dobę;
- **116 123** – Ogólnopolska Poradnia Telefoniczna Dla Osób Przeżywających Kryzys Emocjonalny, bezpłatnie, czynne całą dobę;
- **22 484 88 04** - Telefon Zaufania Młodych, bezpłatnie, czynna od poniedziałku do niedzieli w godz. 13:00 – 20:00;
- **800 121 212** – Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, bezpłatnie, czynny całą dobę;
- **116 111** – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, bezpłatnie, czynny całą dobę.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego 2025: kiedy kryzys dotyka psychiki - Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Warszawie - Portal Gov.pl

Z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, Centralny Ośrodek Badań, Innowacji i Kształcenia zaprasza wszystkich zainteresowanych do udziału w bezpłatnym szkoleniu online oraz do wspólnego zaangażowania w budowanie środowiska wspierającego zdrowie psychiczne najmłodszych.
„Depresja i lęki u dzieci i młodzieży – rola lekarza pierwszego kontaktu w identyfikacji i wczesnym wsparciu”

- Data: 10 października 2025 r.
- Godzina: 18:00–20:00
- Prowadząca: prof. dr hab. n. med. Barbara Remberk – psychiatra dziecięcy, Kierownik Kliniki Psychiatrii Dzieci i Młodzieży Instytut Psychiatrii i Neurologii w Warszawie