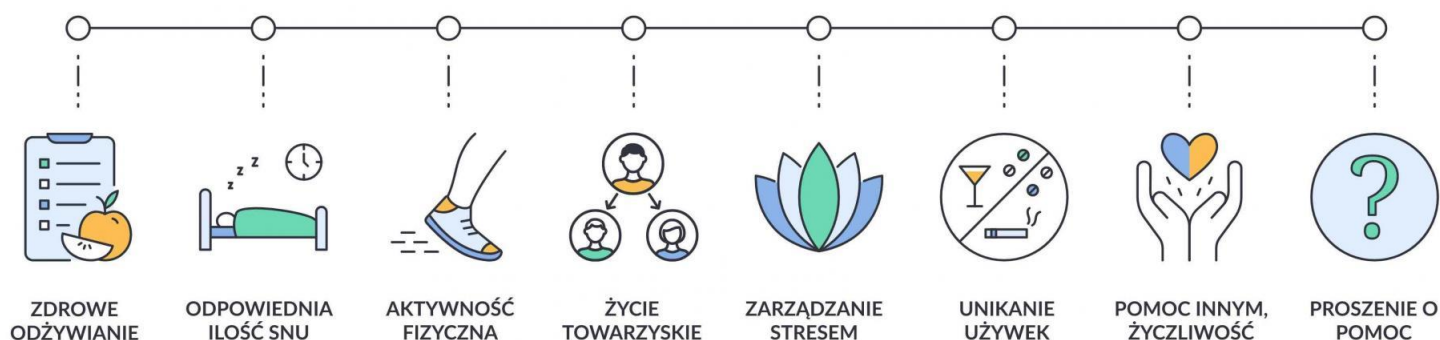


ZDROWIE PSYCHICZNE



10 października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.

To ważna data w naszym kalendarzu, ponieważ jest to dzień w którym szczególnie zwraca się uwagę społeczeństwa na problematykę osób chorych psychicznie i ich rodzin. To także dzień w którym staramy się przybliżyć jak powszechne są zaburzenia natury psychicznej. WHO szacuje, że co piąta osoba zmaga się z tego rodzaju trudnościami. Według Światowej Federacji Zdrowia Psychicznego w ciągu kolejnych lat zaburzenia psychiczne staną się jednym z głównych problemów zdrowotnych. Codzienny stres, szybkie tempo życia oraz brak czasu na odpoczynek sprzyjają pojawianiu się zaburzeń w sferze emocjonalnej oraz psychicznej. Niezmiernie trudna sytuacja zarówno w kraju jak i na świecie stanowią dodatkowe obciążenia dla większości z nas. Dlatego troska o zdrowie psychiczne powinna stać się szczególnym przedmiotem zainteresowania. Poniżej dodano garść przydatnych informacji jako podstawowych elementów troski o siebie. To pierwszy krok w dobrą stronę.