

## Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego 2021



**10 października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego ustanowiony w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego . Jest to międzynarodowy dzień globalnej edukacji w zakresie zdrowia psychicznego, którego celem jest zwiększania świadomości i wspierania walki ze stygmatyzacją społeczną. Tegoroczne hasło to „Zdrowie psychiczne w nierównym świecie”**

### Jak zadbać o zdrowie psychiczne?

- uprawiaj sport;
- śmieję się;
- wysypiaj się;
- mów o swoich uczuciach;
- zdrowo się odżywiaj;
- spotykaj się z przyjaciółmi;
- pielęgnuj swoje pasje;
- poproś o pomoc;
- dbaj o siebie.

Niestety, wciąż w społeczeństwie funkcjonują krzywdzące stereotypy dotyczące osób cierpiące na zaburzenia psychiczne, które sprawiają, że wielu chorych wstydzi się szukać pomocy u psychologów lub psychiatrów.

Tu możesz uzyskać wsparcie i pomoc, ważne numery telefonów:

**800 100 100 TELEFON DLA RODZICÓW I NAUCZYCIELI W SPRAWIE BEZPIECZEŃSTWA DZIECI**

to bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania.

**800 70 22 22 LINIA WSPARCIA DLA OSÓB W STANIE KRYZYSU SPOŁECZNEGO**

jest to linia całodobowa i bezpłatna dla osób dzwoniących. Pod telefonem, mailem i czatem dyżurują psycholodzy Fundacji ITAKA udzielający porad i kierujący dzwoniące osoby do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.

**116 123 TELEFON ZAUFANIA DLA OSÓB DOROSŁYCH W KRYZYSIE EMOCJONALNYM**

to bezpłatna linia dla osób dorosłych, które przeżywają trudności osobiste, nie potrafią poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Można tam dzwonić od poniedziałku do piątku w godzinach od 14.00 do 22.00.

**800 120 120 OGÓLNOPOLSKI TELEFON DLA OFIAR PRZEMOCY W RODZINIE „NIEBIESKA LINIA”**

czynny przez całą dobę, zadzwoń jeśli ktoś w twojej rodzinie krzywdzi cię – bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w twoim otoczeniu.

**800 120 126 POLICYJNY TELEFON ZAUFANIA DS. PRZECIWDZIAŁANIA PRZEMOCY W RODZINIE**

czynny od poniedziałku do piątku w godz. 9.30 - 15.30 – połączenie jest bezpłatne. Tu możesz uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielą ci informacji m.in. na temat procedury "Niebieskiej Karty".

**801 889 880 TELEFON ZAUFANIA „UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE”**

jest czynny codziennie, także w weekendy, w godzinach od 17 do 22. Koszt połączenia to koszt jednego impulsu, według taryfy operatora. Telefon zaufania działa przy Instytucie Psychologii

Zdrowia PTP jako pierwszy w Polsce dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych, tj. uzależnienia od hazardu, internetu, seksu, zakupów, pracy czy jedzenia.

### **800 108 108 BEZPŁATNIA LINIA WSPARCIA DLA OSÓB PO STRACIE BLISKICH**

linia adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniąc możesz anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady.

### **800 111 123 TUMBOLINIA**

pomoc telefoniczna dla dzieci i nastolatków przeżywających śmierć kogoś bliskiego, a także dla ich rodziców i opiekunów. Linia czynna jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12.00 – 18.00.