

ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

10 października



BARBARA MAREK
psycholog

Piramida potrzeb zdrowia psychicznego

- **odpoczynek i nadzieja**
- **humor i empatia**
- **dbanie o siebie samego**
- **zdrowe relacje**
- **sen i mechanizmy radzenia sobie**
- **wsparcie i leczenie**



Dobre nawyki zdrowej psychiki



Nazywaj emocje

Słuchaj, co chcą Ci przekazać inni i sam również mów co czujesz. Udawanie pochłania energię, którą mógłbyś poświęcić na coś innego!

Znajdź wartość



Codziennie wskaż chociaż jeden pozytyw, za który możesz być wdzięczny. Dzięki temu uwolnisz się od myślenia, które spowalnia Twoje życie!



Ucz się

Gromadź zasoby! Próbuj nowych rzeczy. Nabywaj umiejętności i rozwijaj pasje. Ale przede wszystkim ze wszystkiego wyciągaj wnioski!

Dziel się



Dziel się życzliwością i doświadczeniem. Jeśli możesz to pomóż. A przede wszystkim przestań się porównywać. Życie jest drogą, nie konkurencją!

Dbaj o relacje



Wyjdź z toksycznych związków i zacznij być sobą. Dbaj o ludzi, którzy wnoszą w Twoje życie coś dobrego. Dobre relacje to główny czynnik ochrony zdrowia psychicznego!

Kto może Ci pomóc?

W szkole

- wychowawca
- pedagog szkolny
- psycholog szkolny
- nauczyciel,
któremu ufasz

Poza szkołą

- rodzice
- psycholog
- psychoterapeuta
- lekarz psychiatra
- dorosły, któremu
ufasz

Nie bój się prosić o pomoc! To mądrość i odpowiedzialność!

Bezpłatne, całodobowe telefony pomocowe

- **116 111**- Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży
- **800 080 222**- Całodobowa Infolinia dla Dzieci i Młodzieży, Rodziców oraz Nauczycieli
- **800 12 12 12**- Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka
- **112**- Numer alarmowy w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia
- **22 484 88 01**- Antydepresyjny Telefon Zaufania Fundacji ITAKA
- **22 635 93 92**- Telefon Grupy Edukatorów Seksualnych "Ponton"

Nie jesteś sam/a!

Jesteśmy w szkole dla Ciebie!

PEDAGOG SZKOLNY
mgr Sylwia Wiśła

sala 32

PSYCHOLOG SZKOLNY
mgr Barbara Marek

Poniedziałek - 8.00- 13.00

Wtorek- 8.00- 13.00

Środa- 8.00- 13.00

Czwartek- 8.00- 16.00

Piątek- 8.00- 11.00

Poniedziałek- 11.00- 16:00

Wtorek- 11.00- 16.00

Środa- 8.00- 12.00

Czwartek- 8.00- 12.00

Piątek- 10.00- 15.00