

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?

10 X 2022

Światowy
Dzień
Zdrowia
Psychicznego

ŚPIJ DOBRZE

WYSYPIAJ SIĘ
(WIĘKSZOŚĆ
LUDZI
POTRZEBUJE DO
TEGO 7-8
GODZIN)

ŚPIJ
W STAŁYCH
GODZINACH

UNIKAJ KORZYSTANIA Z EKRANU
PRZED SNEM

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?

10 X 2022

Światowy
Dzień
Zdrowia
Psychicznego

JEDZ ZDROWO

NASZ ORGANIZM
LUBI:

kwasy tłuszczowe
omega-3, tryptofan,
witaminy B6 i B12,
kwas foliowy, cynk,
magnez

PAMIĘTAJ
O OWOCACH
I WARZYWACH

UNIKAJ PRODUKTÓW
PRZETWORZONYCH, OGRANICZ
CUKIER, SÓL I MIĘSO

by spokojwgtowach

JAK DBAĆ O ZDROWIE
PSYCHICZNE?

10 X 2022

Światowy
Dzień
Zdrowia
Psychicznego

BĄDŹ
W
RUCHU

WAŻNA
JEST
REGULARNOŚĆ

ĆWICZ CO
NAJMNIEJ
3 RAZY
W TYGODNIU

WYBIERZ CO LUBISZ: BASEN,
AEROBIK, ROWER, ROLKI, BIEGANIE,
SIŁOWNIA, PIŁKA NOŻNA, SIATKÓWKA,
JOGA, SPACER, TANIEC ITD.

by spokojwgtowach

10 X 2022

Światowy
Dzień
Zdrowia
Psychicznego

JAK DBAĆ O ZDROWIE
PSYCHICZNE?

DBAJ
O
RELACJE

BUDUJ RELACJE
W ŚWIECIE
RZECZYWISTYM

DZIEL SIĘ
Z INNYMI
SWOIMI
UCZUCIAMI

SPĘDZAJ CZAS Z RODZINĄ
I PRZYJACIÓŁMI

by spokojwglowach

10 X 2022

Światowy
Dzień
Zdrowia
Psychicznego

JAK DBAĆ O ZDROWIE
PSYCHICZNE?

KORZYSTAJ
Z POMOCY

NIE JESTEŚ SAM
NIE JESTEŚ SAMA

TELEFON
ZAUFIANIA DLA
DZIECI
I MŁODZIEŻY:
116 111

POMÓC CI MOŻE:
RODZINA, PRZYJACIELE,
WYCHOWAWCA, NAUCZYCIEL,
PSYCHOLOG, PEDAGOG, LEKARZ

by spokójw głowach

10 X 2022

Światowy
Dzień
Zdrowia
Psychicznego

JAK DBAĆ O ZDROWIE
PSYCHICZNE?

PAMIĘTAJ
O
WITAMINIE
D

NIEDOBÓR
WITAMINY D
MOŻE
NIEKORZYSTNIE
WPŁYWAĆ NA
NASTRÓJ

PO KONSULTACJI
Z LEKARZEM
MOŻNA
SUPLEMENTOWAĆ
WITAMINĘ D

SZCZEGÓLNIIE JESIENIĄ I ZIMĄ
STARAJ SIĘ ŁAPAĆ
PROMYKI SŁOŃCA

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?

10 X 2022

Światowy
Dzień
Zdrowia
Psychicznego

POZNAJ OKSYTOCYNĘ

TO HORMON
ANTYSTRESOWY,
KTÓRY DAJE
UCZUCIE SPOKOJU,
ZMNIJSZA BÓL
I LĘK, OBNIŻA
CIŚNIENIE KRWI

PRZECIWNIKIEM
OKSYTOCYNY
JEST
KORTYZOL -
HORMON STRESU

CO PRODUKUJE OKSYTOCYNĘ?
więzi i relacje z bliskim, medytacja, joga,
ćwiczenia, masaż, opieka nad ulubionym
zwierzęciem

by spokojwątowach

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?

10 X 2022

Światowy
Dzień
Zdrowia
Psychicznego

UNIKAJ
NEGATYWÓW

ZAPOMNIJ
O SŁOWACH:
NIGDY
ZAWSZE
WSZYSTKO
NIC

BĄDŹ OPTYMISTA:
SZKLANKA NIECH
BĘDZIE DO POŁOWY
PEŁNA

ZAMIAST MÓWIĆ
"Nic mi się nie udaje"
PRZYPOMNIJ SOBIE O SWOICH
SUKCESACH

by spokojwglowach

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?

10 X 2022

Światowy
Dzień
Zdrowia
Psychicznego

ROZWIJAJ
SWOJE
ZAINTERESOWANIA

ZNAJDŹ HOBBY,
PRÓBUJ NOWYCH
RZECZY, RÓB TO,
CO SPRAWIA CI
PRZYJEMNOŚĆ

UWIERZ
W SWOJE
MOŻLIWOŚCI

SATYSFAKCJA Z ROZWOJU
I SUKCESÓW MOŻE DAĆ CI
POCZUCIE SZCZĘŚCIA

by spokójw głowach

10 X 2022

Światowy
Dzień
Zdrowia
Psychicznego

JAK DBAĆ O ZDROWIE
PSYCHICZNE?

POZWÓL
SOBIE NA
ODPOCZYNEK

ZNAJDŹ CZAS
NA DROBNE
I WIĘKSZE
PRZYJEMNOŚCI

JOGA,
UWAŻNOŚĆ,
DOMOWE SPA,
SEN, CISZA,
SPOKÓJ,
SPACER W NATURZE,
MEDYTACJA,
MODLITWA

ŻYCIE TO NIE WYŚCIGI,
POZWÓL SOBIE NA CHWILĘ
RELAKSU

by spokojwgtowach

JAK DBAĆ O ZDROWIE
PSYCHICZNE?

10 X 2022

Światowy
Dzień
Zdrowia
Psychicznego

NIE
PORÓWNUJ SIĘ
Z INNYMI

KAŻDY Z NAS
MA INNĄ
HISTORIĘ,
JEST INNY,
WYJĄTKOWY

POLUB SIEBIE

SAMOAKCEPTACJA
JEST DROGĄ DO
SZCZĘŚCIA

INSTAGRAM, TIK TOK
TO NIE REALNE ŻYCIE

by spokójw głowach

5 RZECZY

KTÓRE MOŻESZ JUŻ DZISIAJ ZROBIĆ
DLA SIEBIE ABY ZADBAĆ O SWOJE
ZDROWIE PSYCHICZNE:

- 1) uprawiaj sport
- 2) wyśpij się, odpocznij
- 3) pielęgnuj swoje hobby
- 4) spotkaj się z przyjaciółmi
- 5) sprawiaj sobie drobne przyjemności



Sekcja Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia - 2021

1

ZADBAJ O ZDROWIE PSYCHICZNE I SWÓJ MÓZG

- 1 ZAPISUJ SWOJE POMYSŁY
- 2 ĆWICZ REGULARNIE
- 3 BĄDŹ ŻYCZLIWY DLA OTOCZENIA
- 4 UCZ SIĘ JĘZYKÓW OBCYCH
- 5 ZWIĘKSZAJ SWOJĄ STREFĘ KOMFORTU
- 6 PROWADŹ SWÓJ DZIENNIK
- 7 ROZWIĄZUJ ŁAMIGŁÓWKI
- 8 MEDYTUJ
- 9 CZYTAJ CODZIENNIE
- 10 STOSUJ DIETĘ WSPIERAJĄCĄ PRACĘ MÓZGU



Sekcja Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia - 2021

2

PIRAMIDA POTRZEB ZDROWIA PSYCHICZNEGO



3



Sekcja Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia - 2021

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE DZIECI I MŁODZIEŻY ?

- 😊 DBAJ O RELACJE I WSPÓLNY CZAS
- 😊 UCZ ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW
- 😊 ROZMAWIAJCIE O EMOCJACH
- 😊 WSPIERAJ ZAINTERESOWANIA
- 😊 DAJ CZAS WOLNY I POZWÓL SIĘ NUDZIĆ
- 😊 ODPUŚĆ WYSOKIE WYMAGANIA



7



Sekcja Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia - 2021

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE

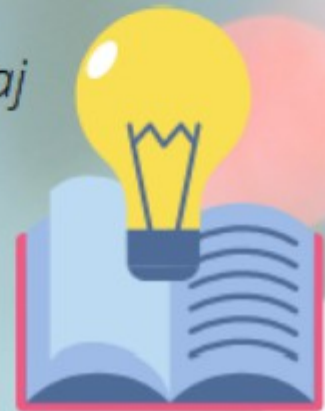


CIAŁO:

- bądź aktywny, spaceruj, ćwicz
- wysypiaj się
- dobrze się odżywiaj

MÓZG:

- ucz się nowych rzeczy
- rozwijaj i ćwicz swoje umiejętności
- wymagaj od siebie wysiłku i rzetelności



SAMOCENA:

- myśl o sobie dobrze, uwierz w siebie
- oceniaj swoje zachowanie, nie siebie
- doceniaj drobiazgi i małe sukcesy

WYPOCZYNEK:

- relaksuj się, odpoczywaj
- rób to co lubisz
- wynagradzaj się drobnymi przyjemnościami



ZADBAJ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE

edukowisko.

Ruszaj się!

Idź dłuższą drogą.
Chodź po schodach.
Zaparkuj dalej.
Rób dwuminutowe przerwy w pracy na ruch.
Biegaj przez pięć sekund.

Jedz zdrowo

Unikaj przetworzonego jedzenia.
Więcej błonnika.
Jedz z małych talerzy.
Pamiętaj o dobrych tłuszczach (ryby, oleje).
Ogranicz spożywane toksyny: alkohol/papierosy/używk



Czas na sen

Śpij w ciemnym i chłodnym pokoju.
Odłóż elektronikę wieczorem.
Nie pij kofeiny/alkoholu przed snem.
Zadbaj o regularne pory snu (zwłaszcza wstawania).
Gdy sen nie przychodzi- odpuść walkę i po prostu wypoczywaj.



Sieć społeczna

Skontaktuj się ze starym przyjacielem.
Bądź życzliwy.
Unikaj toksycznych relacji.
Małe gesty mają znaczenie.
Gdyby dzisiaj był ostatni dzień twojego życia, z kim chciałbyś go spędzić?



Zzz



Wartościowe działania

Jak najczęściej rób to, co liczy się dla ciebie najbardziej.
Pamiętaj, że małe kroki mają znaczenie.

Troszcz się o siebie

Praktykuj uważność.
Zadbaj o odpoczynek.
Spójrz na siebie oczami osoby, która kocha cię najbardziej na świecie.
Bądź dla siebie dobry.