

10 października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – dzień poświęcony podnoszeniu świadomości na temat zdrowia psychicznego na całym świecie. W tym roku hasło przewodnie to „Mentalne Zdrowie dla Wszystkich”, co przypomina nam, że troska o nasze samopoczucie psychiczne powinna być priorytetem bez względu na wiek, status społeczny czy warunki życiowe.

Dlaczego zdrowie psychiczne jest ważne?

Zdrowie psychiczne to fundament, na którym budujemy nasze codzienne życie. Odpowiada za to, jak radzimy sobie z emocjami, stresem, relacjami międzyludzkimi oraz wyzwaniami codzienności. Wzrost świadomości na temat znaczenia zdrowia psychicznego i korzystania z dostępnych narzędzi wsparcia może znacząco poprawić jakość naszego życia.

Jak dbać o zdrowie psychiczne?

Rozmawiaj o swoich emocjach – otwarta komunikacja z bliskimi może pomóc w radzeniu sobie z trudnymi uczuciami.

Zadbaj o równowagę – pamiętaj o odpoczynku, aktywności fizycznej i znalezieniu czasu dla siebie.

Nie wahaj się prosić o pomoc – korzystanie z pomocy specjalistów, takich jak psychologowie czy terapeuci, to kluczowy krok w dbaniu o swoje zdrowie psychiczne.

Gdzie szukać wsparcia?

Jeśli czujesz, że Twoje zdrowie psychiczne wymaga wsparcia, nie wahaj się szukać pomocy. Poniżej znajdziesz listę numerów zaufania, gdzie możesz uzyskać profesjonalną pomoc:

Telefon Zaufania dla Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym:

116 123

Czynny codziennie od 14.00 do 22.00.

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:

116 111

Czynny codziennie 24 godziny na dobę.

Kryzysowy Telefon Zaufania:

112

Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym:

800 70 2222 (czynny całą dobę)

Telefon wsparcia dla seniorów:

555 123 456

Telefon Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

800 120 002

Dostępny całą dobę.

PUNKT INTERWENCJI KRYZYSOWEJ

Starachowice ul. Majówka 21a

tel. 41 274 57 57, kom. 533 533 022

e-mail. pik@cus.starachowice.eu

W Punkcie Interwencji Kryzysowej można uzyskać pomoc:

- Specjalisty pracy socjalnej

z uprawnieniami do pracy z osobami doznającymi przemocy oraz osobami

stosującymi przemoc.

poniedziałek-piątek w godz. 15.00-17.00,

- Psychologa

poniedziałek, wtorek w godz. 15.00-17.00,

- Prawnika

środa w godz. 15.00-17.00.

Już w czwartek, 10 października Młodzieżowa Rada Miasta Starachowice organizuje w Centrum Kreatywności Pałacyk wydarzenie poświęcone zdrowiu psychicznemu młodzieży! To wyjątkowa okazja, by dowiedzieć się, jak lepiej dbać o swoje samopoczucie i zrozumieć własne emocje, a także skorzystać z pomocy profesjonalistów.



Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

CENTRUM KREATYWNOŚCI PAŁACYK

10.10.2024

GODZ. 15 - 18

W PLANACH

- Wykład oraz warsztaty z Rafałem Koszykiem - @racjonalny.psycholog
- Bezpłatne konsultacje z psychologami oraz terapeutami

**WIĘCEJ INFORMACJI
W OPISIE!**

Start o 15:00

Rafał Koszyk – psycholog z Lublina, były sportowiec i popularyzator psychologii, specjalizujący się w psychologii relacji, stresu, motywacji i sportu. Rafał, znany również jako Racjonalny Psycholog, prowadzi aktywne profile w social mediach, gdzie edukuje na temat zdrowia psychicznego, pokazując, jak ważna jest troska o własny dobrostan. Jako były lekkoatleta, multimedalista Mistrzostw Polski i reprezentant Polski w bobslejach i skeletonie, zdobył bogate doświadczenie w radzeniu sobie ze stresem, które teraz przekłada na swoją pracę psychologiczną. W

trakcie warsztatów, porozmawiamy o tym, jak radzić sobie z emocjami, jak rozumieć swoje uczucia, a także jak dbać o zdrowie psychiczne w obliczu stresu i codziennych obowiązków.

Rafał podzieli się praktycznymi wskazówkami na temat zarządzania emocjami i energią, szczególnie podczas jesiennego zmęczenia.

Od 15:00 do 18:00 będzie również możliwość skorzystania z bezpłatnych konsultacji psychologicznych i terapeutycznych, które poprowadzą:

- Klaudia Garlińska - psycholog szkolny z doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą. Specjalizuje się w psychologii rozwojowej i wychowawczej. Na co dzień pracuje z młodymi ludźmi, wspierając ich w rozwoju emocjonalnym i radzeniu sobie z problemami.

- Magdalena Klimczak - psycholog, terapeuta środowiskowy, trener umiejętności społecznych. Prowadzi warsztaty i oferuje terapię, pomagając młodzieży radzić sobie z trudnościami szkolnymi i emocjonalnymi w bezpiecznej, wspierającej przestrzeni.

- Liliana Jabłko - terapeutka, prezeska Stowarzyszenia Słoneczna Integracja, która od wielu lat wspiera dzieci, młodzież oraz ich rodziny, w tym osoby z niepełnosprawnościami. Specjalizuje się w terapii indywidualnej i grupowej, pomagając młodym ludziom w rozwoju i akceptacji siebie.

Wstęp wolny! Serdecznie zapraszamy!

W trudnych chwilach nie jesteś sam - rozmowa z kimś, kto potrafi wysłuchać i udzielić pomocy, może być pierwszym krokiem do poprawy Twojego stanu.

Pamiętaj, dbanie o zdrowie psychiczne to inwestycja w Twoje lepsze jutro. Z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego zachęcamy do refleksji nad własnym samopoczuciem oraz do otwartych rozmów na temat zdrowia psychicznego z bliskimi.