

10 październik 2024 - Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego to ważna data, która na całym świecie uruchamia inicjatywy związane z edukacją w zakresie zdrowia psychicznego, zwiększaniem świadomości i wspieraniem walki ze stygmatyzacją społeczną. Hasłem przewodnim tegorocznej edycji jest **nadanie priorytetu dobremu samopoczuciu psychicznemu w miejscu pracy.**

Stres w miejscu pracy osiągnął w ostatnich latach bardzo wysoki poziom. Pracownicy na całym świecie odczuwają ten problem. Zdrowia psychicznego nie można już ograniczać do życia osobistego - wpływa ono na wydajność w pracy, kreatywność, zaangażowanie i ogólną satysfakcję z życia.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego został ustanowiony po to, aby poszerzać wiedzę i świadomość oraz inicjować działania promujące i chroniące zdrowie psychiczne każdego człowieka. Istnieje również po to, by likwidować szkodliwe mity i stereotypy dotyczące ludzi z zaburzeniami zdrowia psychicznego. Zdrowie psychiczne ma kluczowe znaczenie dla naszego ogólnego zdrowia i dobrego samopoczucia. Jest podstawowym prawem człowieka. Każdy ma prawo do najwyższego standardu zdrowia psychicznego. Obejmuje to prawo do ochrony przed zagrożeniami dla zdrowia psychicznego, prawo do dostępnej, akceptowalnej i dobrej jakości opieki oraz prawo do wolności, niezależności i włączenia społecznego.

Telefony wsparcia:

- 800 12 12 12 – dziecięcy telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Mogą dzwonić również osoby dorosłe, aby zgłosić problemy dzieci;
- 116 111 – telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę;
- 800 12 00 02 – ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie „Niebieska Linia”;
- 800 800 605 – infolinia „Pomagamy” Ministerstwa Edukacji i Nauki.

Przypominamy, że w naszej szkole pedagodzy i psycholog zapraszają, jeśli potrzebujecie rozmowy i wsparcia. Zapraszamy również Waszych rodziców.

Godziny naszej pracy są umieszczone na stronie internetowej szkoły. Dobrze jest poszerzać wiedzę na temat zdrowia psychicznego czerpiąc informacje np. z Internetu, ale przestrzegamy przed samodzielnym, i dokonywanym bez uprawnień i niezbędnej wiedzy o funkcjonowaniu człowieka diagnozowaniem siebie i innych. Jeśli potrzebujecie pomocy – zgłóście się do specjalisty.

Opracowanie: Małgorzata Chapuła - Pulit