

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**



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

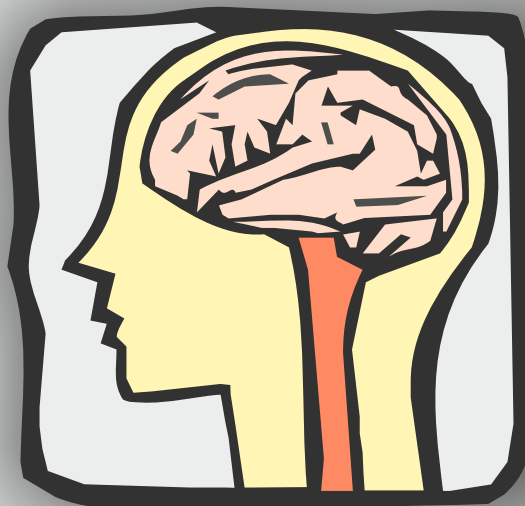
6 PROWADŹ SWÓJ DZIENNIK

7 ROZWIĄZUJ ŁAMIGŁÓWKI

8 MEDYTUJ

9 CZYTAJ CODZIENNIE

10 STOSUJ DIETĘ WSPIERAJĄCĄ PRACĘ MÓZGU



Sekcja Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia - 2021

PIRAMIDA POTRZEB ZDROWIA PSYCHICZNEGO



odpoczynek i nadzieja

humor i empatia

dbanie o siebie samego

zdrowe relacje

sen i mechanizmy radzenia sobie

wsparcie i leczenie



PAMIĘTAJ

Jeśli podejrzewasz u siebie lub Twojego bliskiego depresję, jeśli sądzisz, że dzieje się z Tobą coś poważniejszego niż sezonowe obniżenie nastroju, sters czy przemęczenie

nie wahaj się i skontaktuj się ze specjalistą



RADZENIE SOBIE ZE STRESEM PODCZAS PANDEMII

STOP COVID



ODCZUWANIE SMUTKU, STRESU, DEZORIENTACJI, STRACHU I ZŁOŚCI W CZASIE KRYZYSU JEST ZUPEŁNIE NATURALNE. TYM, CO MOŻE POMÓC W PORADZENIU SOBIE Z TRUDNYMI EMOCJAMI JEST ROZMOWA Z OSOBAMI, DO KTÓRYCH MAMY ZAUFANIE.

JĘŚLI MUSISZ POZOSTAĆ W DOMU UTRZYMUJ ZDROWY TRYB ŻYCIA WŁĄCZAJĄC W TO ODPOWIEDNIĄ DIETĘ, HIGIENĘ SNU, ĆWICZENIA FIZYCZNE ORAZ KONTAKT Z BLISKIMI OSOBAMI W DOMU ORAZ PRZY POMOCY TELEFONU, E-MAILI Z CZŁONKAMI RODZINY I PRZYJACIÓŁMI.

NIE PAL PAPIEROSÓW, NIE PIJ ALKOHOLU ANI NIE ZAŻYWAJ NARKOTYKÓW, ABY ROZŁADOWAĆ NAPIĘCIE EMOCJONALNE. JEŻELI CZUJESZ SIĘ PRZYTŁOCZONY, UZYSKAJ POMOC. ZAPLANUJ, GDZIE W RAZIE POTRZEBY MOŻESZ SZUKAĆ POMOCY, ABY SKONSULTOWAĆ SWOJE PROBLEMY ZDROWOTNE.



POLEGAJ NA FAKTACH. ZBIERAJ INFORMACJE, KTÓRE POZWOLĄ CELNIE OCENIĆ ISTNIEJĄCE RYZYKO I PODEJMIJ RACJONALNE KROKI W CELU OCHRONY WŁASNEGO ZDROWIA. ZNAJDŹ ZAUFANE ŹRÓDŁO INFORMACJI, NP. WWW.GOV.PL/GIS LUB PAŃSTWOWE ORGANY ZDROWIA PUBLICZNEGO.

WYKORZYSTAJ UMIEJĘTNOŚCI, KTÓRE W PRZESZŁOŚCI POMOGŁY CI PORADZIĆ SOBIE Z PRZECIWNOCIAMI LOSU, ABY DZIŚ OPANOWAĆ EMOCJE W TRUDNYM CZASIE PANDEMII.



DBAJ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE PODCZAS KWARANTANNY

DBAJ O KONTAKTY SPOŁECZNE W BEZPIECZNY SPOSÓB / TELEFON/ INTERNET /



ZAPLANUJ I UTRZYMUJ PLAN DNIA / RÓB RZECZY, KTÓRE CIĘ RELAKSUJĄ /



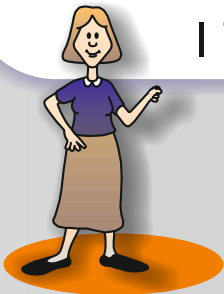
CODZIENNIE PRZEZ CONAJMNIJ 30 MINUT UPRAWIAJ AKTYWNOŚĆ FIZYCZNĄ W DOMU



ODŻYWIJ SIĘ PRAWIDŁOWO



BĄDŹ Z SIEBIE DUMNY - PRZESTRZEGANIE KWARANTANNY TO ODPOWIEDZIALNOŚĆ I TROSKA O INNYCH



STOP



COVID



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



PANDEMIA - UŻYWKI - NASTOLATKI

STOP



COVID

CZY MOJE DZIECKO RADZI SOBIE ZE STRESEM ?



LĘK, POIRYTOWANIE, ZŁY NASTRÓJ, NEGATYWNE MYŚLENIE



BÓL GŁOWY I BRZUCHA, ZABURZENIA JEDZENIA I SNU



SIĘGANIE PO UŻYWKI, SPĘDZANIE WIĘKSZOŚCI CZASU W SIECI



NIE BAGATELIZUJ TYCH SYGNAŁÓW ! POROZMAWIJ I WSPÓLNIE ZASTANÓWCIE SIĘ, JAK ROZWIĄZAĆ PROBLEM.
ZAPROONUJ WSPÓLNY RELAKS, ZABAWĘ. JEŚLI SYTUACJA SIE NIE ZMIENIA - SKORZYSTAJ Z POMOCY.

801 140 068 - **POMARAŃCZOWA LINIA. INFOLINIA WSPIERAJĄCA RODZICÓW PIJĄCYCH DZIECI**

800 080 222 - **CAŁODOBOWA, BEZPŁATNA INFOLINIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY, RODZICÓW ORAZ NAUCZYCIELI**

22 484 88 01 - **ANTYDEPRESYJNY TELEFON ZAUFANIA** **PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK 15.00-20.00**

www.liniadzieciom.pl

nie wahaj się i skontaktuj się ze specjalistą



Sekcja Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia - 2021