



#ŻyjDobrze



ZDROWIE PSYCHICZNE



WOJEWÓDZKA STACJA
SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA
W WARSZAWIE



NIE DAJ SIĘ STRESOWI!

Stres odczuwasz wtedy, gdy dzieje się coś nieprzyjemnego (np. słaba ocena, znęcanie się, choroba) lub gdy jesteś przemęczony.

Możesz mieć wtedy przyspieszone bicie serca, czujesz napięcie w mięśniach, boli Cię brzuch, masz problem z zasypianiem.

ZDROWIE PSYCHICZNE





MOŻESZ SOBIE POMÓC:

- pozwól sobie na płacz i smutek,
- porozmawiaj z kimś dorosłym o swoich problemach,
- rozładuj napięcie uprawiając sport lub spacerując,
- znajdź nowe hobby - może będzie to rysowanie lub składanie modeli.

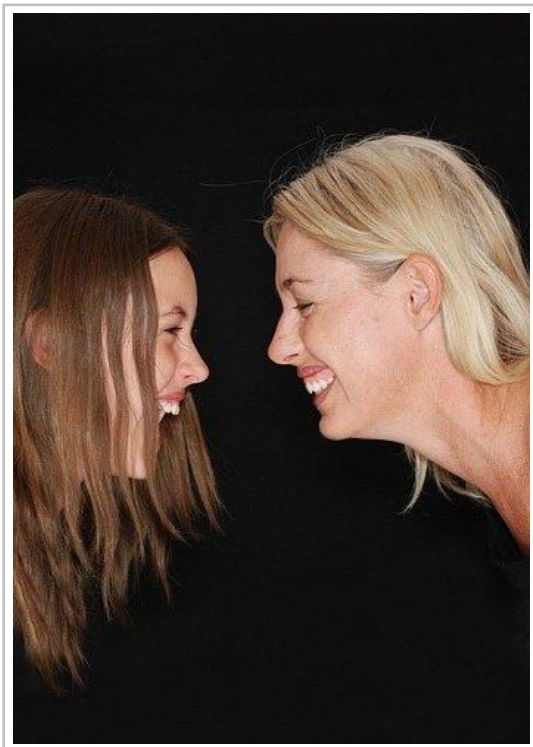
ZDROWIE PSYCHICZNE



PAMIĘTAJ, ABY MÓWIĆ RODZICOM O SWOICH EMOCJACH!

Mów rodzicom, gdy przytrafiło Ci się coś złego lub masz z czymś trudności. Nie udawaj, że nic się nie stało, ponieważ nawet najmniejsza rzecz, która Cię martwi, jest ważna dla Twoich rodziców.

Nie ma problemu, który nie jest do rozwiązania. Wspólnie na pewno znajdziecie jakieś wyjście. Skąd wiesz, czy rodzice nie mieli podobnych problemów?



ZDROWIE PSYCHICZNE



POZNAJ SWOJĄ SUPERMOC!

Pamiętaj, że jesteś wyjątkowy!
Pamiętaj, że jesteś wyjątkowa!

Nikt nie jest doskonały we wszystkim.
Poznaj swoje najsilniejsze strony oraz talenty i rozwijaj je.

Poproś rodziców, żeby zapisali Cię na kółka zainteresowań i zajęcia dodatkowe. Rozwijanie swoich pasji da Ci siłę, pewność siebie i poczucie własnej wartości.



ZDROWIE PSYCHICZNE



ZADBAJ O ZDROWY SEN!

Sen jest ważny dla Twojego organizmu.

Gdy niedosypiasz stajesz się rozdrażniony, masz problemy z koncentracją, jesteś ciągle zmęczony. Wieczorem nie spożywaj dużych i ciężkostrawnych posiłków, a także przekąsek zawierających cukier lub kofeinę (cola, słodczyce).

Światło emitowane z telefonu i komputera utrudnia zasypianie, więc nie korzystaj z nich przed snem.

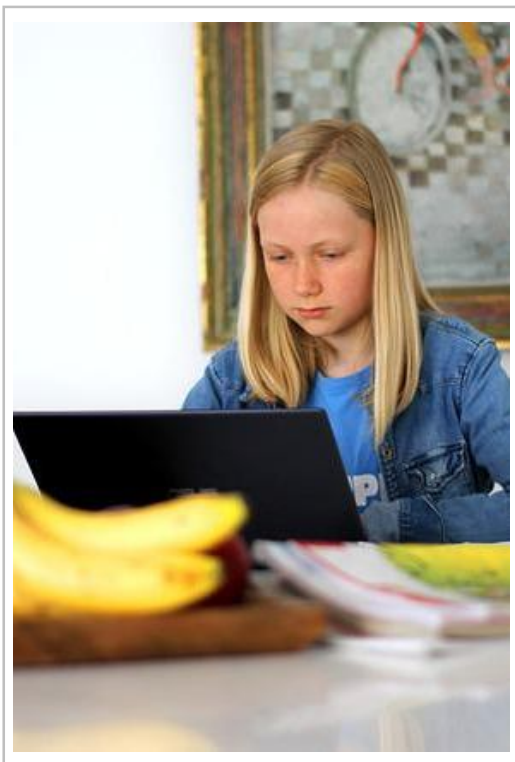


ZDROWIE PSYCHICZNE



PORUSZAJ SIĘ BEZPIECZNIE W SIECI!

Lubisz spędzać czas z telefonem w ręku lub przed komputerem? Chętnie grasz i korzystasz z internetu? Pamiętaj, że internet to nie tylko źródło wiedzy, ale też zagrożenie. Zbyt długi czas spędzony przed ekranem osłabia Twój wzrok, powoduje wady postawy i bóle pleców oraz przyczynia się do nadwagi i problemów z koncentracją i nauką. W internecie znajdują się też szkodliwe treści. Jeśli coś Cię przestraszy lub zaniepokoi, poradź się zaufanej osoby dorosłej.



ZDROWIE PSYCHICZNE

