



Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

10 października 2025



WHO

Tegoroczne przesłanie Światowej Organizacji Zdrowia:
**„Zdrowie psychiczne w sytuacjach kryzysowych –
dostęp do usług, wsparcie w nagłych sytuacjach”.**

W obliczu wojen, katastrof naturalnych, kryzysów humanitarnych oraz trudnych wyzwań społeczno-ekonomicznych kluczowa staje się umiejętność radzenia sobie z emocjami i stresem, wczesne reagowanie na symptomy kryzysu oraz dostępność skutecznej i bliskiej pomocy psychologicznej oraz psychospołecznej.

Zdrowie psychiczne to nie tylko brak zaburzeń psychicznych. To dobrostan emocjonalny, zdolność do podejmowania wyzwań i radzenia sobie ze stresem, realizacja własnych możliwości i uczestnictwo w życiu społecznym.

Według danych Unii Europejskiej aż **46%** obywateli UE doświadczyło w ciągu ostatnich 12 miesięcy trudności emocjonalnych lub psychospołecznych, takich jak lęk, obniżony nastrój czy poczucie bezradności.



Co możemy zrobić? Kluczowe kierunki działań

Unikajmy stygmatyzacji

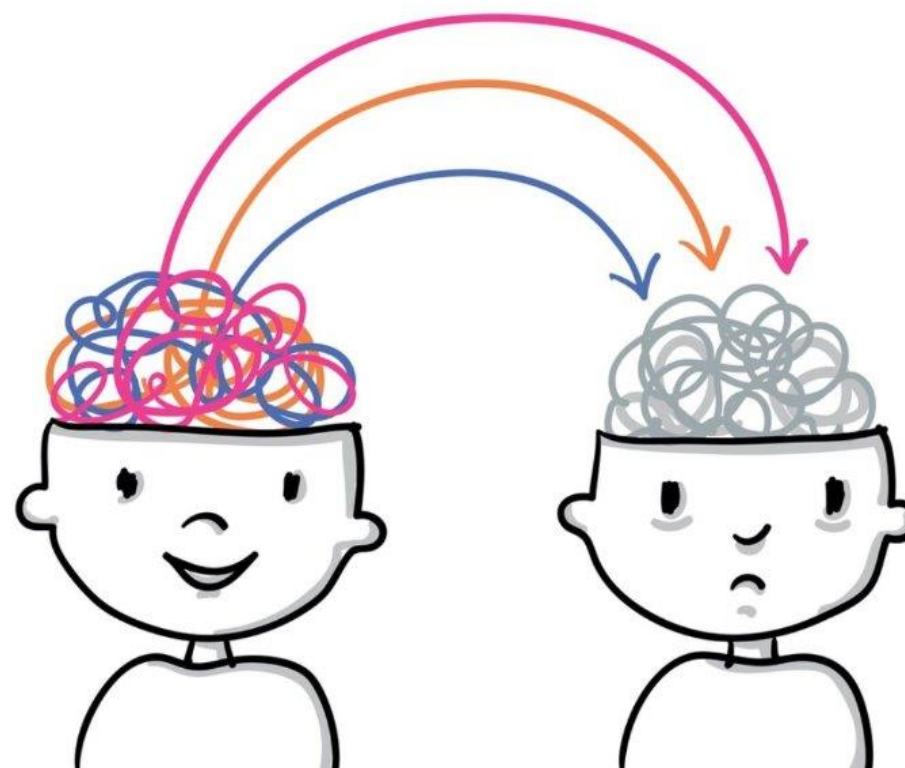
Ważny jest język, jakim się posługujemy. Zamiast etykietowania („wariat”, „nerwus”, „schizofrenik”), używajmy języka szacunku i empatii.

Język empatii to sposób komunikacji oparty na uważnym słuchaniu, zrozumieniu uczuć i potrzeb drugiej osoby bez oceniania czy krytyki. Pomaga budować bliskie, oparte na zaufaniu relacje oraz sprzyja rozwiązywaniu konfliktów w sposób spokojny i konstruktywny.



Wspierajmy bliskich

Słuchajmy aktywnie i bez oceniania. Dajmy przestrzeń na emocje, również te trudne. Jeśli podejrzewamy, że ktoś zмага się z problemami psychicznymi — warto zapytać: „Jak mogę ci pomóc?”.



Promujmy edukację i profilaktykę

Kompetencje psychospołeczne takie jak **radzenie sobie ze stresem, asertywność, komunikacja** - powinny być nauczane od najmłodszych lat. To inwestycja w odporność psychiczną całych pokoleń.



Promujmy i korzystajmy z dostępnych form pomocy

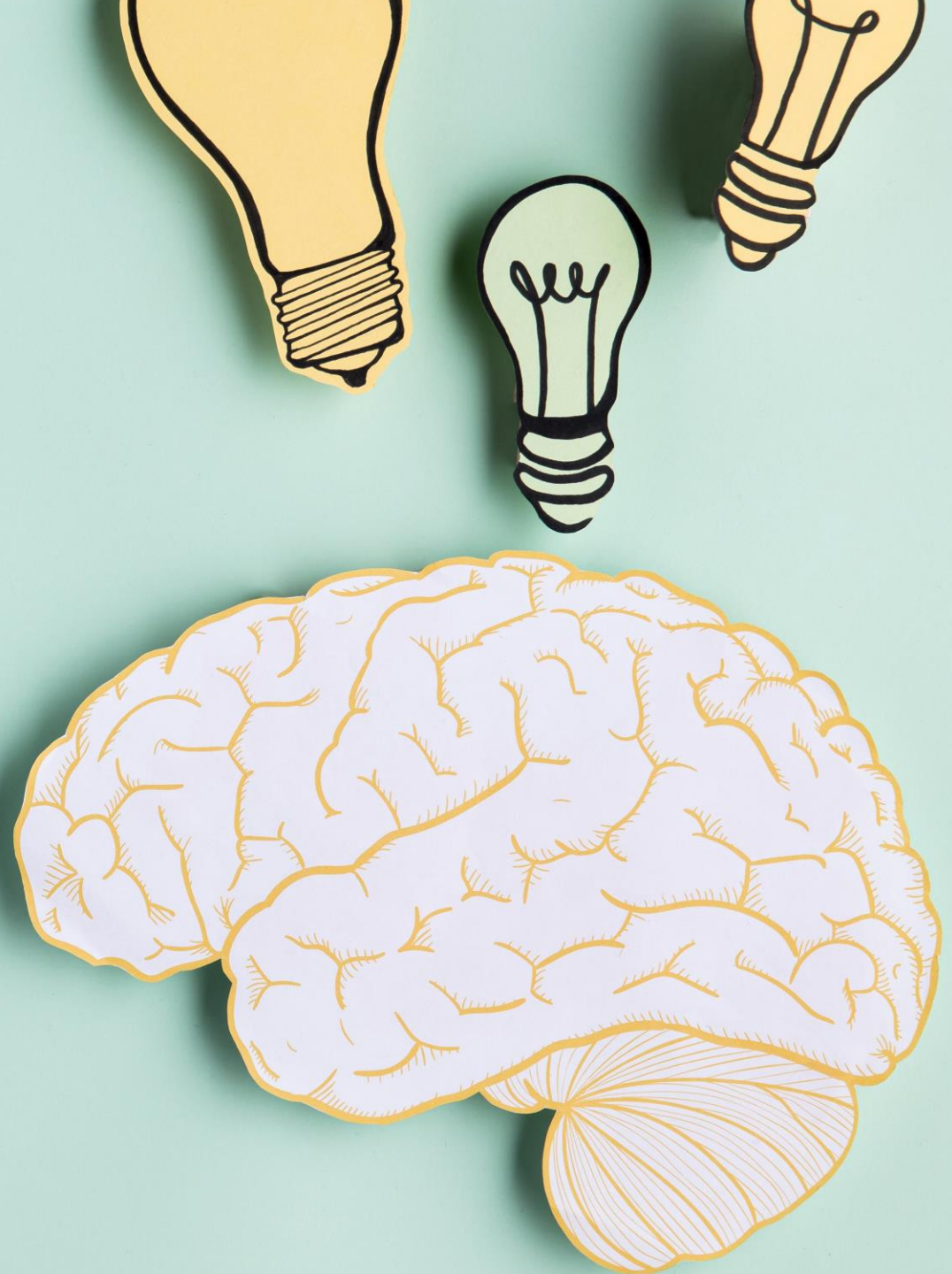
Ważne telefony:

- 800 70 2222 – Całodobowa, bezpłatna linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego.
- 116 123 – Telefon zaufania dla osób dorosłych (czynny 24/7). Czat dostępny na: 116sos.pl
- 116 111 – Telefon zaufania dzieci i młodzieży (czynny 24/7). Czat: 116111.pl/czatuj



Codzienna profilaktyka — czyli jak wzmacniać odporność psychiczną?

Zapobieganie zaburzeniom zdrowia psychicznego to inwestycja w siebie, która przynosi długofalowe korzyści. Nawet małe zmiany w codziennych nawykach mogą mieć ogromne znaczenie dla jakości życia i zapobiegania poważnym problemom psychicznym.



Aktywność fizyczna

Już 30 minut umiarkowanego wysiłku
dziennie (np. spacer, jazda na rowerze)
korzystnie wpływa na układ nerwowy.

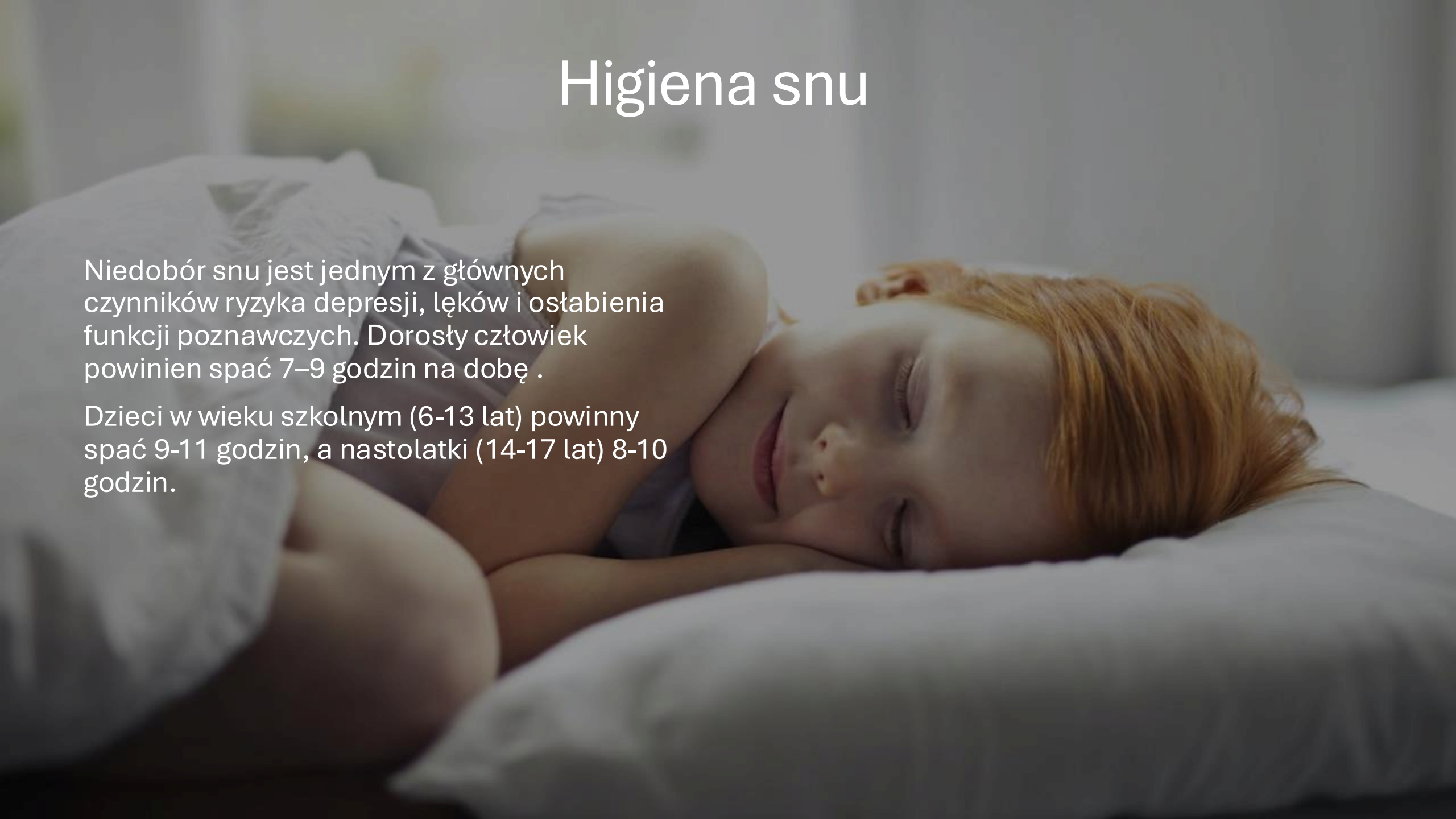
Ruch zwiększa poziom endorfin, serotoniny
i dopaminy — substancji odpowiedzialnych
za dobre samopoczucie .



Higiena snu

Niedobór snu jest jednym z głównych czynników ryzyka depresji, lęków i osłabienia funkcji poznawczych. Dorosły człowiek powinien spać 7–9 godzin na dobę .

Dzieci w wieku szkolnym (6-13 lat) powinny spać 9-11 godzin, a nastolatki (14-17 lat) 8-10 godzin.



Zdrowe odżywianie

A top-down view of various fresh fruits and vegetables arranged on a dark, textured surface. The items include several red tomatoes, a halved avocado showing its green flesh and brown pit, a halved grapefruit with pinkish-red segments, a bowl of blueberries, a bowl of strawberries, a bunch of broccoli, two large carrots, a bunch of spinach, a bunch of basil, a bunch of parsley, a bunch of ginger, a head of garlic, a bunch of red chili peppers, a bowl of lentils, a bowl of quinoa, a bowl of chickpeas, and a bowl of kidney beans. The lighting is soft, highlighting the textures and colors of the produce.

Dieta wpływa nie tylko na ciało, ale również na pracę mózgu. Zalecana jest dieta bogata w warzywa, produkty pełnoziarniste, ryby i zdrowe tłuszcze, ograniczająca wysoko przetworzoną żywność.

Unikanie używek

Substancje psychoaktywne mogą nasilać objawy depresyjne i zaburzać równowagę emocjonalną.

Relacje społeczne i pasje

Dobre relacje społeczne zwiększają odporność psychiczną i zmniejszają ryzyko zaburzeń psychicznych.

Aktywności, które sprawiają radość i mają dla nas znaczenie, wzmacniają poczucie sensu i tożsamości.

Zdrowie psychiczne dotyczy nas wszystkich

