

Zadbaj o zdrowie psychiczne

Złość. Radość. Wdzięczność. Smutek. Niepewność. Przygnębienie. To emocje, które każdy z nas przeżywa. Żadna z nich nie jest ani lepsza ani gorsza. Emocje sygnalizują nam, co się z nami dzieje, i zwracają uwagę na to, że być może któraś z naszych potrzeb nie została zaspokojona. Bardzo często nie dajemy sobie prawa do ich wyrażania, bo obawiamy się, że inni będą nas akceptować tylko wtedy, gdy będziemy szczęśliwi i uśmiechnięci. Dodatkowo w social mediach, czy reklamach utrwalany jest przekaz, w którym widzimy ludzi zawsze radosnych, pełnych energii i pomysłów na życie.

Co czwarty człowiek na przestrzeni roku doświadcza problemów w obszarze zdrowia psychicznego. Określenie to dotyczy wielu różnych stanów: od łagodnych lub przejściowych zaburzeń emocjonalnych aż do poważnych problemów, które znacznie ograniczają zdolność radzenia sobie z życiem codziennym. Chcemy mówić o tym, że dbanie o stan naszego umysłu jest równie istotny, co dbanie o stan naszego ciała. Kiedy tylko zaczynamy odczuwać ból lub dolegliwość fizyczną, natychmiast szukamy sposobu, aby temu zaradzić. Natomiast, gdy czujemy się bardzo przygnębieni lub zestresowani, uważamy zwykle, że jest to nieodłączna część życia, i robimy niewiele, aby znaleźć wyjście z trudnej sytuacji.

W ramach kampanii informacyjno-edukacyjnej pod hasłem #PrawdziwiLudzie, przygotowaliśmy szereg działań mających na celu propagowanie troski o nasze zdrowie psychiczne, w tym:

– wspólnie ze Stowarzyszeniem Osób i Rodzin na Rzecz Zdrowia Psychicznego „Zrozumieć i Pomóc” stworzyliśmy specjalny **informator dotyczący zdrowia psychicznego**. W drugim wydaniu **„Kryzysownika”** znajdziecie Państwo:

- 10 sposobów na zadbanie o własną psychikę, by zmniejszyć ryzyko kryzysu,
- wskazówki związane z tym, jak rozpoznać symptomy nadchodzącego kryzysu psychicznego,
- w jaki sposób towarzyszyć osobie cierpiącej,
- gdzie zwrócić się o pomoc.

[„Kryzysownik” możecie Państwo pobrać TUTAJ.](#)

– **spot internetowy z udziałem „twarzy” kampanii Katarzyny Bujakiewicz**

– **[III Forum Zdrowia Psychicznego](#)**– 15 października 2020 r.

– **[Prawdziwe Rozmowy](#)** – wywiady ze specjalistami z zakresu zdrowia psychicznego

– **[webinary](#)** z zakresu psychoedukacji dedykowane rodzicom i nauczycielom (zakładka webinary)

– **kampanię outdoorową** – w listopadzie w wielkopolskich miastach pojawią się billboardy zachęcające do korzystania z materiałów przygotowanych w ramach kampanii. Billboardy pojawią się w: Kaliszu, Koninie, Kole, Ostrowie Wielkopolskim, Jarocinie, Turku, Lesznie, Gostyniu i Pleszewie.

W razie pytań prosimy o kontakt z koordynatorką kampanii na rzecz zdrowia psychicznego:

Anną Giżycką nr tel: 61 8584524 lub adresem email: anna.gizycka@rops.poznan.pl.