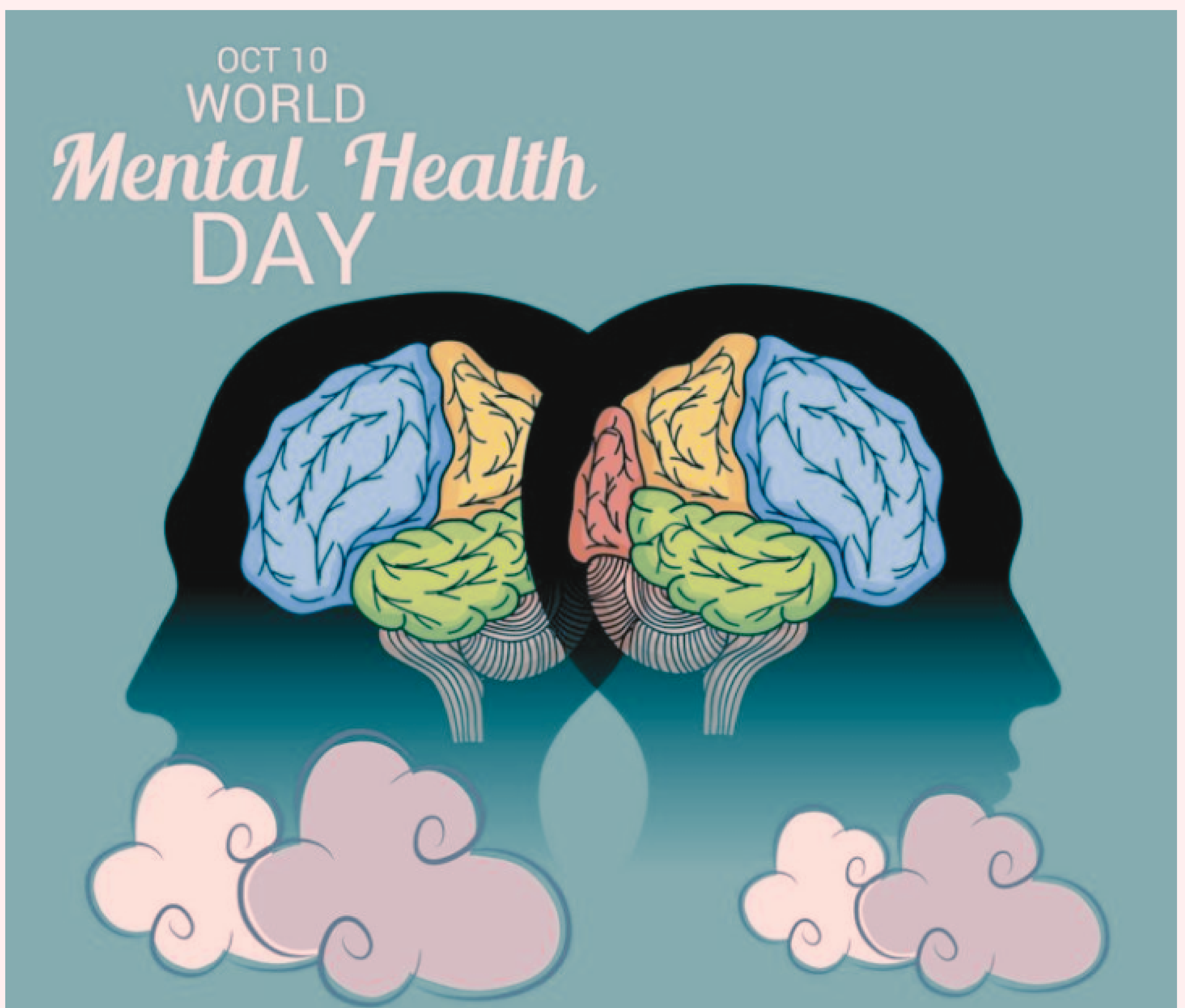


ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Zdrowie psychiczne jest powszechnym prawem człowieka



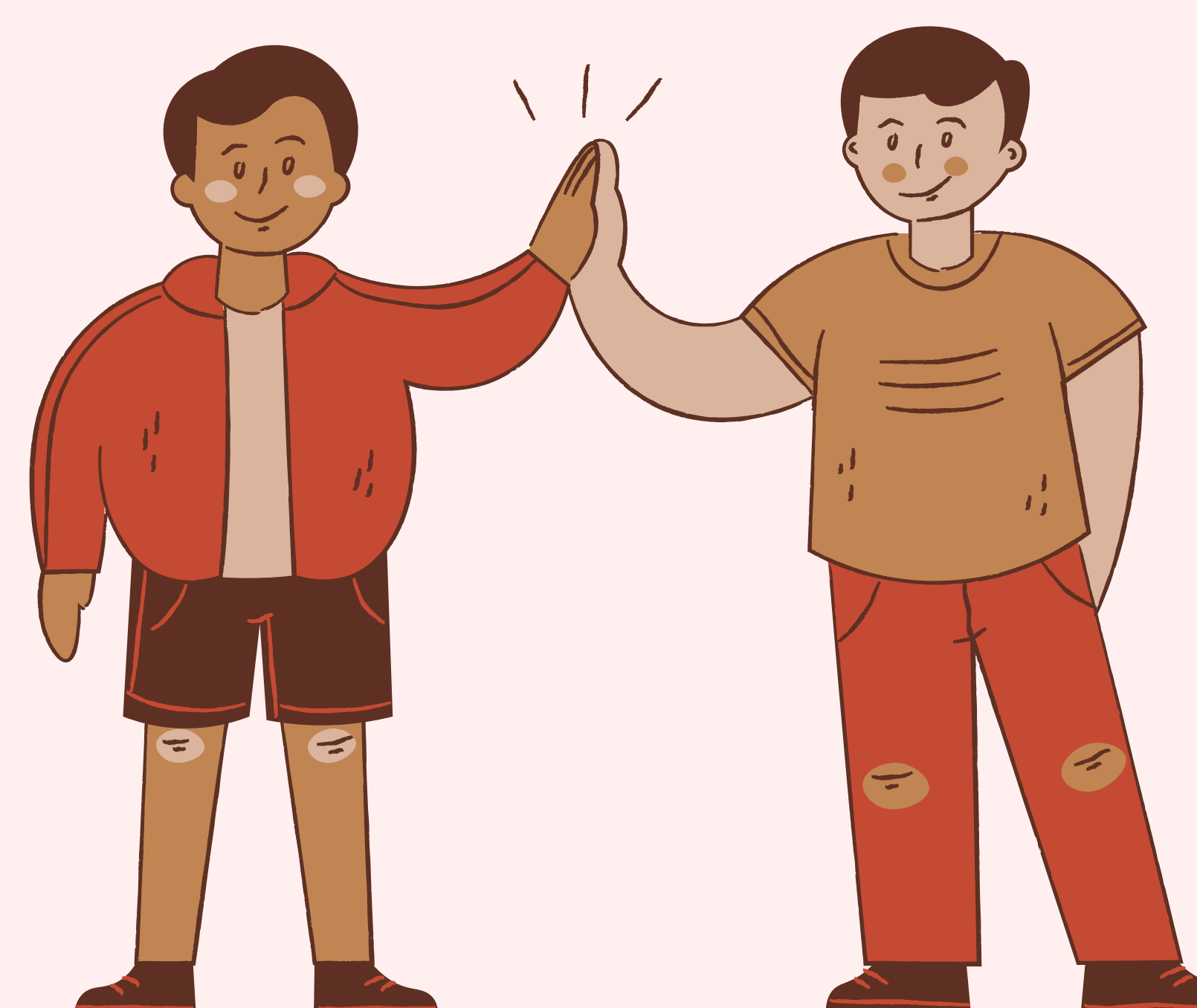
JAK ZADBAĆ O WŁASNE ZDROWIE ?

1 AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA



2

BĄDŹ W DOBRYCH
RELACJACH Z INNYMI
I SAMYM SOBĄ



3 ROZMOWA Z TERAPEUTĄ
LUB ZAUFANĄ OSOBĄ



4

HIGIENA SNU
- WYSYPIANIE SIĘ



5 ROBIENIE RZECZY, KTÓRE
SPRAWIAJĄ NAM
PRZYJEMNOŚĆ



6

DBAŁOŚĆ O ZDROWE
ODŻYWIANIE



*To ważne, aby dbać o siebie oraz szukać pomocy
w sytuacjach kryzysowych*