

# Jak dbać o zdrowie psychiczne?

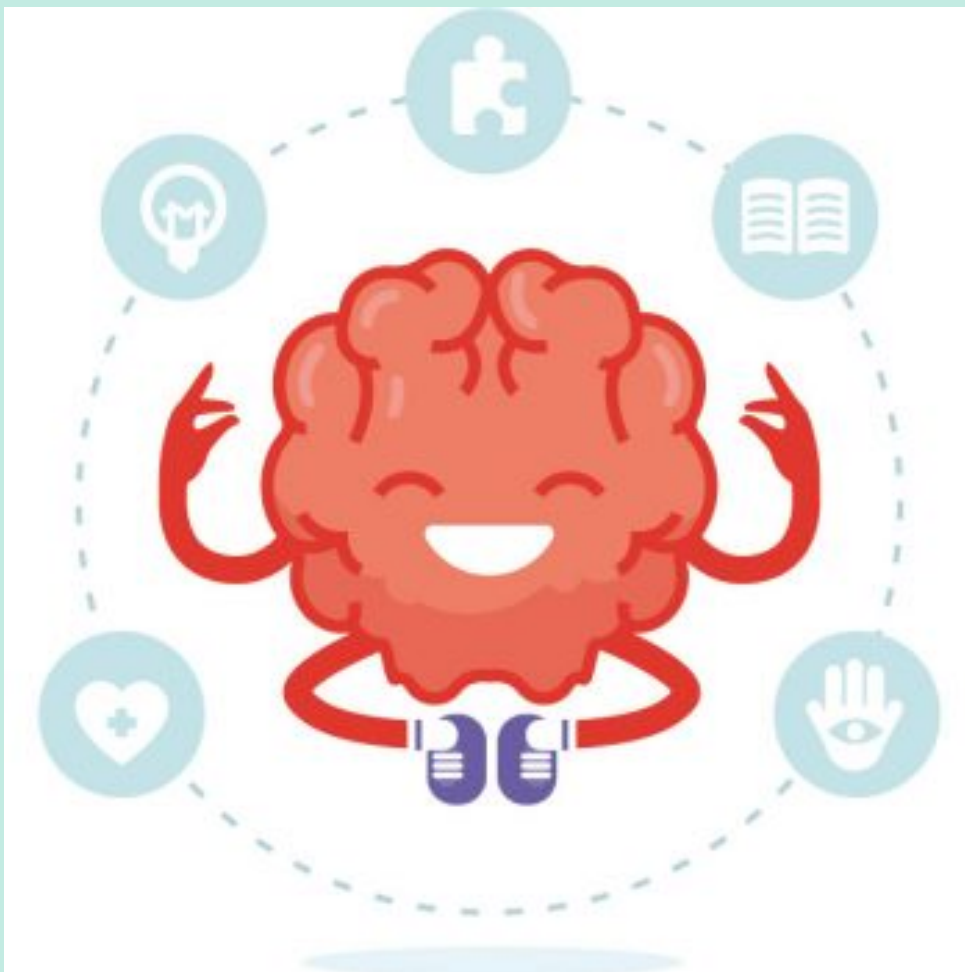


*mgr Kornelia Kaźmierczak*  
*Psycholog*

# Definicja WHO

## ZDROWIE PSYCHICZNE

*Inaczej dobrostan – psychiczny, fizyczny oraz społeczny. Można je rozumieć jako brak chorób, ale nie tylko. Traktowane też jako zdolność do rozwoju i samorealizacji. Pozwala na czerpanie radości z życia. Oznacza akceptację siebie jako jednostki i wysoką samoocenę.*





## **ZDROWIE PSYCHICZNE JEST BARDZO WAŻNE!**

- Ściśle wiąże się ze zdrowiem fizycznym
- Jest integralną częścią człowieka
- Jest zmienne i złożone
- Można nad nim pracować i je pogłębiać

# Co można robić na codzień?

---

*Używaj poczucia humoru wobec siebie  
i innych*

Pamiętaj o autoironii i dystansie do samego siebie

---

*Dbaj o relacje - bliskie, stabilne, długotrwałe  
związki*

Próbuj integrować się ze swoim otoczeniem

---

*Zwiększona aktywność - sport, ruch, wysiłek fizyczny  
(dostosowany do wieku i możliwości)*

Dbaj o zbilansowaną, zdrową dietę

# I jeszcze...

---

*Korzystaj ze światła słonecznego*  
lub suplementuj witaminę D3

---

*Szukaj pozytywów*

Doceniaj swoje otoczenie i spróbuj praktykować wdzięczność

---

*Zwiększ samoświadomość*

Nazywaj własne emocje i potrzeby

*Powyższe porady  
mogą stanowić  
dodatek do  
psychoterapii i/lub  
leków.*

*W przypadku długotrwałego dyskomfortu  
psychicznego, pogorszenia nastroju i/lub  
pogłębienia objawów chorobowych należy  
jak najszybciej skontaktować się z lekarzem  
psychiatrą!*

