

# Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

10.10.2022



**Znajdź przyczynę stresu.**

Rozwiąż problemy - jeśli potrzebujesz wsparcia skontaktuj się ze specjalistą (pedagog, psycholog, terapeuta, psychiatra).



**Zadbaj o sferę cielesną.**

Ćwicz regularnie.  
Wysypiaj się.  
Dbaj o zdrową dietę.



**Zarządzaj sobą w czasie.**

Planuj.  
Deleguj zadania.  
Dbaj o równowagę między nauką czy pracą a odpoczynkiem.



Doskonal swoją uważność.  
Stosuj techniki relaksacyjne.

Naucz się odpuszczać.  
Nie musisz zawsze we wszystkim być najlepszym z najlepszych.



Rób to, co lubisz. Rozwijaj swoje pasje i zainteresowania.



Doceniaj drobne sukcesy.  
Sprawiaj sobie małe przyjemności.  
Zauważaj dobre rzeczy, które Cię spotykają.

