Drodzy Uczniowie i Rodzice,

W październiku obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Jest to wyjątkowy dzień, który przypomina nam o ogromnej roli zdrowia psychicznego w naszym codziennym życiu. Często zapominamy jak ważne jest dbanie o nasze samopoczucie – nasze emocje, myśli i relacje z innymi ludźmi. Ten dzień to doskonała okazja, aby zatrzymać się na chwilę i pomyśleć o tym, jak dbamy o swoje wnętrze – o to, co czujemy, jak radzimy sobie ze stresem i jak wspieramy innych w ich emocjonalnych wyzwaniach.

Zdrowie psychiczne to nie tylko brak problemów, ale również umiejętność radzenia sobie z codziennymi trudnościami, budowania silnych relacji, a także rozwijania poczucia własnej wartości i wewnętrznej harmonii. Oto kilka sposobów, jak można dbać o swoje zdrowie psychiczne na co dzień:

**Rozmawiaj o swoich uczuciach** – Wyrażanie emocji, zarówno tych pozytywnych, jak i negatywnych, jest kluczowe dla naszego zdrowia psychicznego. Rozmowa z bliskimi lub zaufaną osobą pomaga lepiej zrozumieć to, co czujemy i daje ulgę w trudnych momentach.

**Dbaj o sen i odpoczynek** – Odpowiednia ilość snu to podstawa dobrego nastroju, energii i koncentracji. Znajdź czas na odpoczynek, szczególnie w intensywnych okresach nauki, aby zregenerować siły i zredukować stres.

**Ruszaj się** – Regularna aktywność fizyczna nie tylko wzmacnia ciało, ale ma także pozytywny wpływ na umysł. Ćwiczenia pomagają zmniejszyć napięcie, poprawiają nastrój i zwiększają poziom energii.

**Znajdź czas na to, co lubisz** – Hobby i zainteresowania dają nam energię i radość życia. Nawet kilkanaście minut dziennie na ulubioną aktywność może wpłynąć pozytywnie na twoje samopoczucie.

**Pielęgnuj poczucie własnej wartości** – Regularnie odwołuj się do swoich mocnych stron i osiągnięć. Samoocena ma ogromny wpływ na zdrowie psychiczne. Pamiętaj, że zasługujesz na miłość, szacunek i wsparcie.

**Dbaj o relacje**– Zdrowe relacje z rodziną, przyjaciółmi i rówieśnikami są kluczowe dla zdrowia psychicznego. Staraj się regularnie spędzać czas z bliskimi i otaczaj się ludźmi, którzy Cię wspierają.

**Nie bój się prosić o pomoc** – Czasem wszyscy potrzebujemy wsparcia. To żaden wstyd poprosić o pomoc, wręcz przeciwnie – to odważny krok w stronę lepszego zdrowia.

Zachęcamy, aby w każdej trudnej chwili pamiętać, że nie jesteście sami. W naszej szkole zawsze możecie liczyć na wsparcie psychologa oraz pedagoga, którzy są do Waszej dyspozycji, by wysłuchać, zrozumieć i pomóc w przezwyciężeniu wszelkich trudności. Warto również pamiętać o dostępnych bezpłatnych liniach telefonów zaufania, oferujących profesjonalną pomoc psychologiczną. Są one otwarte dla każdego, kto potrzebuje rozmowy, porady czy wsparcia w kryzysowej sytuacji.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego przypomina, że troska o siebie nie powinna być jednorazowym działaniem, ale stałym elementem naszego życia. Wspólnie dbajmy o naszą psychikę, bo tylko wtedy, gdy czujemy się dobrze wewnętrznie, możemy w pełni cieszyć się życiem i budować zdrowe relacje z innymi.

W ramach Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego w naszej szkole zorganizowano akcję „Słoik myśli pełnych mocy”, podczas której uczniowie mieli okazję wylosować karteczkę z pozytywną myślą. Przygotowano także gazetkę informacyjną na temat zdrowia psychicznego i zaburzeń psychicznych. Dla młodszych klas dostępne były kolorowanki, a wszyscy uczniowie mogli skorzystać z ulotek zawierających numery telefonów zaufania oraz informacje o tym, do kogo można zgłosić się po pomoc w trudnych chwilach.

Psycholog szkolny

Karolina Bielaszka