

1992 m. Pasaulinė psichinės sveikatos federacija pasiūlė spalio 10 minėti Pasaulinę psichinės sveikatos dieną. Šią dieną organizuojamuose renginiuose siekiama supažindinti žmones su psichinių ligų atsiradimo priežastimis ir būdais, kaip būtų galima iš anksto užkirsti joms kelią. Svarbu kuo anksčiau – nuo vaikystės – stiprinti žmogaus psichinę sveikatą, ugdyti emocinį intelektą, kad tiek vaikas, tiek suaugęs žmogus mokėtų tvarkytis su sunkiais jausmais, įveikti kasdienes sunkumus ir ištikusias krizes.

Deja, Lietuvoje niekaip nepavyksta išgyvendinti patyčių reiškinių. Ir ne vien ugdymo įstaigose, bet ir darbo vietose, viešojoje erdvėje. Daug žmonių kenčia nuo priklausomybės alkoholiui, narkotikams, lošimams. Dar vis itin didelis savižudybių skaičius

Kad žmogaus psichinė sveikata būtų stipri, daug priklauso nuo paties asmens. Rekomenduojama iš anksto neišgyventi dėl galimai ir neįvyksiančių sunkumų, neužsisklęsti savyje, išmokti vertinti ir džiaugtis tuo ką turi (draugus, artimuosius, keliones, knygas, ...), susirasti mėgstamą veiklą, nuolat tobulinti save. Psichinė sveikata priklauso ir nuo fizinės – sportuojantis, sveikai besimaitinantis, pailsėjęs žmogus yra energingas ir optimistiškas.

Verta prisiminti vieną paprastą taisyklę bet kurioje situacijoje – GERA IŠEITIS TA, KURI PADEDA MAN PASIJUSTI GERIAU IR NEKENKIA KITAM.

Geros jums psichikos sveikatos šiandien ir kasdien.



PAILSĖK
8 - 9 valandos miego daro stebuklus

ĮKVĖPK
Šviežias oras būtinas smegenims ir kiekvienai kūno ląstelei

JUDĖK
Sportas išjudina ir kūną, ir nuotaiką

VEIK
Prisimink savo pomėgius ir skirk jiems laiko

KALBĖKIS
Problemos atrodo ne tokios didelės, kai pasikalbi su kitu

MAITINKIS SVEIKIAU
Net ir maistas gali padėti jaustis geriau

IŠLIK BLAIVUS
Gera savijauta ir sveikata – nepakeliui su alkoholiu

PRISIMINK DRAUGUS
Bendravimas nugalė vienišumą

Spalio 10-oji – Pasaulinė psichikos sveikatos diena

AUKSINĖ ZIPIO TAISYKLĖ

GERA IŠEITIS

Padeda
man
pasijusti
geriau



Nekenkia
nei man,
nei kitiems

ZIPIO PATARIMAI

1



Nusiramink

2



Suprask problemą

3



Sugalvok daug sprendimų

4



Išsirink geriausią sprendimą

AUKSINĖ OBUOLIO TAISYKLĖ

GERA IŠEITIS

Padeda
man
pasijusti
geriau



Nekenkia
nei man,
nei kitiems

OBUOLIO PATARIMAI

1



Nusiramink

2



Suprask problemą

3



Sugalvok daug sprendimų

4



Išsirink geriausią sprendimą