

Strona

10 października Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

11 paź 2021 10:34



Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego ustanowiony został w 1992 przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego (World Federation for Mental Health, działająca od 1948) z inicjatywy sekretarza generalnego organizacji Richarda Huntera. Za generalne cele przyjęto upowszechnienie polityki zdrowia psychicznego oraz edukację społeczną w zakresie profilaktyki zaburzeń emocjonalnych i psychicznych.

Zdrowie psychiczne jest jednym z podstawowych zasobów człowieka. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) określa zdrowie nie tylko jako całkowity brak choroby czy kalectwa – ale także stan pełnego dobrostanu – fizycznego, umysłowego i społecznego.

Martin Seligman, jeden z twórców tzw psychologii pozytywnej uważa, że istnieją wyznaczniki optymalnego życia – i do nich należą:

- pozytywne nastawienie do siebie,
- wzrost i rozwój osobisty,
- autonomia,
- adekwatne postrzeganie rzeczywistości,
- poczucie kompetencji,
- pozytywne relacje z innymi.

Przeciwnieństwem opisanego powyżej dobrostanu psychicznego jest zaburzenie psychiczne. Światowa Organizacja Zdrowia definiuje takie zaburzenie jako zespół objawów obejmujących zniekształcenia myśli, emocji, zachowań i relacji z innymi. Zaburzenia psychiczne zazwyczaj są związane ze znacznym cierpieniem lub niepełnosprawnością także w sferach społecznych, zawodowych, osobistych lub innych – równie ważnych.

BEZPŁATNA POMOC PSYCHOLOGICZNA W NASZYM WOJEWÓDZTWIE

Fundacja Motywacja i Działanie jest realizatorem zadania pod nazwą „Motywacja dla zdrowia edycja 4”, w ramach którego zaplanowano bezpłatne konsultacje psychologiczne oraz zajęcia dla uczniów.

Projekt otrzymał dofinansowanie ze środków Samorządu Województwa Zachodniopomorskiego.

Do psychoterapeutów (podobnie jak przy realizacji wcześniejszych edycji) będzie można zadzwonić lub napisać za pośrednictwem komunikatorów: Messenger, WhatsApp. Rozwijana będzie także strona internetowa dostępna pod adresem: www.motywacjadlazdrowia.pl oraz fanpage w mediach społecznościowych @motywacjaidzialanie

Z psychoterapeutami można skontaktować się pod numerami telefonów:

- Karolina Flach, telefon: 506 591 164
- Bartosz Ślaski, telefon: 504 587 341

Porady udzielane są nieodpłatnie. Koszt połączenia zgodnie z taryfą operatora.

Profil na portalu Facebook: Fundacja Motywacja i Działanie (@motywacjaidzialanie)

Strona internetowa: www.motywacjadlazdrowia.pl

Messenger, WhatsApp (login1: Karolina Flach, login 2: Bartosz Ślaski)

Adres źródłowy: <https://archiwum-wzp.pl/ochrona-zdrowia-psychicznego/aktualnosci-zdrowie-psychiczne/10-pazdziernika-swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego>