

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego



plakat w ramach Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego obchodzony jest co roku 10 października. Ma on na celu podniesienie świadomości społeczności globalnej na temat kluczowych kwestii zdrowia psychicznego.

Według Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) na depresję choruje 280 mln ludzi na świecie (około 3,8 proc. populacji). Na depresję cierpi już ok. 40 mln ludzi w samej Europie, z czego w Polsce 1,5 mln osób. Drastycznie wzrasta liczba dzieci i młodzieży w Polsce w głębokich kryzysach emocjonalnych. Z danych WHO wynika, że do 2030 r. depresja będzie najczęściej występującą chorobą na świecie.

W ramach Dni zdrowia psychicznego, dofinansowanych z budżetu Miasta Rzeszowa Fundacja PRO-FIL i Fundacja Aktywny Świat realizuje projekt: „Wszystko zaczyna się w Twojej głowie”. Jego celem jest zwrócenie uwagi na aspekt zdrowia psychicznego, ale też przedstawienie konkretnych narzędzi i rozwiązań, które pomagają nam się troszczyć i dbać o kondycję psychiczną.

W projekcie zaplanowano szereg działań, takich, jak:

- warsztaty profilaktyczno-rozwojowe dla dzieci i młodzieży dotyczące zdrowia psychicznego, które mają na celu kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, trudnymi sytuacjami oraz kształtowanie świadomości w zakresie zdrowia psychicznego. Warsztaty odbędą się w Szkole Podstawowej nr 1, 11 i 18 w Rzeszowie w dniach od 7 do 11 października.
- dyżury psychologów dla mieszkańców Rzeszowa, które mają na celu przełamywanie barier w kontaktach z psychologiem, zachęcenie do korzystania ze wsparcia psychologicznego osób, które obawiają się sięgnąć po takie wsparcie, a także będą pełniły funkcję edukacyjną i informacyjną. Konsultacje odbywać się będą 10 i 11 października na Dąbrowskiego 14 w Rzeszowie w godzinach od 16.00 do 21.00 oraz w Ośrodku Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji Kryzysowej Miejskiego Ośrodka Pomocy Społecznej w Rzeszowie przy Skubisza 4 w Rzeszowie w dniach 14 i 15 października w godzinach 16.00 do 21.00.
- konferencję na temat zdrowia psychicznego - 18.10.2024 r. w Międzynarodowym Centrum Integracji FENIKS
- społeczną kampanię informacyjną na temat roli i potrzeby dbania o zdrowie psychiczne - tu zachęcamy do przeczytania tekstów:

[Profilaktyka zdrowia psychicznego](#)

[Sygnały świadczące o pogorszeniu zdrowia psychicznego](#)

[Interwencja kryzysowa i terapia](#)

Ponadto informujemy, że na stronie internetowej Samodzielnego Publicznego Zakładu Opieki Zdrowotnej Centrum Leczenia Uzależnień w Rzeszowie znajduje się zakładka „Baza organizacji pomocowych”, w której znajdziecie Państwo kontakt do podmiotów udzielających wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego na terenie miasta Rzeszowa.

<http://www.uzaleznienia.rzeszow.pl/>

<https://www.facebook.com/people/Centrum-Leczenia-Uzale%C5%BCnie%C5%84-w-Rzeszowie/100087636261807/>