

**10 października obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego** – dzień poświęcony podnoszeniu świadomości na temat zdrowia psychicznego na całym świecie. W tym roku hasło przewodnie to „Mentalne Zdrowie dla Wszystkich”, co przypomina nam, że troska o nasze samopoczucie psychiczne powinna być priorytetem bez względu na wiek, status społeczny czy warunki życiowe.

### **Dlaczego zdrowie psychiczne jest ważne?**

Zdrowie psychiczne to fundament, na którym budujemy nasze codzienne życie. Odpowiada za to, jak radzimy sobie z emocjami, stresem, relacjami międzyludzkimi oraz wyzwaniami codzienności. Wzrost świadomości na temat znaczenia zdrowia psychicznego i korzystania z dostępnych narzędzi wsparcia może znacząco poprawić jakość naszego życia.

### **Jak dbać o zdrowie psychiczne?**

**Rozmawiaj o swoich emocjach** – otwarta komunikacja z bliskimi może pomóc w radzeniu sobie z trudnymi uczuciami.

**Zadbaj o równowagę** – pamiętaj o odpoczynku, aktywności fizycznej i znalezieniu czasu dla siebie.

**Nie wahaj się prosić o pomoc** – korzystanie z pomocy specjalistów, takich jak psychologowie czy terapeuci, to kluczowy krok w dbaniu o swoje zdrowie psychiczne.

### **Gdzie szukać wsparcia?**

Jeśli czujesz, że Twoje zdrowie psychiczne wymaga wsparcia, nie wahaj się szukać pomocy. Poniżej znajdziesz listę numerów zaufania, gdzie możesz uzyskać profesjonalną pomoc:

#### **Telefon Zaufania dla Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym:**

116 123

Czynny codziennie od 14.00 do 22.00.

#### **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:**

## **Dla mieszkańca**

Published: Thursday, 10 October 2024 14:55

Hits: 9412

---

116 111

Czynny codziennie 24 godziny na dobę.

### **Kryzysowy Telefon Zaufania:**

112

### **Centrum Wsparcia dla Osób w Kryzysie Psychicznym:**

800 70 2222 (czynny całą dobę)

### **Telefon wsparcia dla seniorów:**

555 123 456

### **Telefon Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**

800 120 002

Dostępny całą dobę.

### **PUNKT INTERWENCJI KRYZYSOWEJ**

Starachowice ul. Majówka 21a

tel. 41 274 57 57, kom. 533 533 022

e-mail. [pik@cus.starachowice.eu](mailto:pik@cus.starachowice.eu)

### **W Punkcie Interwencji Kryzysowej można uzyskać pomoc:**

**- Specjalisty pracy socjalnej**

z uprawnieniami do pracy z osobami doznającymi przemocy oraz osobami

## Dla mieszkańca

Published: Thursday, 10 October 2024 14:55

Hits: 9412

---

stosującymi przemoc.

poniedziałek-piątek w godz. 15.00-17.00,

**- Psychologa**

poniedziałek, wtorek w godz. 15.00-17.00,

**- Prawnika**

środa w godz. 15.00-17.00.

Już w czwartek, 10 października Młodzieżowa Rada Miasta Starachowice organizuje w Centrum Kreatywności Pałacyk wydarzenie poświęcone zdrowiu psychicznemu młodzieży! To wyjątkowa okazja, by dowiedzieć się, jak lepiej dbać o swoje samopoczucie i zrozumieć własne emocje, a także skorzystać z pomocy profesjonalistów.



# Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

CENTRUM KREATYWNOŚCI PAŁACYK

**10.10.2024**

**GODZ. 15 - 18**

## W PLANACH

- Wykład oraz warsztaty z Rafałem Koszykiem - @racjonalny.psycholog
- Bezpłatne konsultacje z psychologami oraz terapeutami

**WIĘCEJ INFORMACJI  
W OPISIE!**

Start o 15:00

Rafał Koszyk – psycholog z Lublina, były sportowiec i popularyzator psychologii, specjalizujący się w psychologii relacji, stresu, motywacji i sportu. Rafał, znany również jako Racjonalny Psycholog, prowadzi aktywne profile w social mediach, gdzie edukuje na temat zdrowia psychicznego, pokazując, jak ważna jest troska o własny dobrostan. Jako były lekkoatleta, multimedalista Mistrzostw Polski i reprezentant Polski w bobslejach i skeletonie, zdobył bogate doświadczenie w radzeniu sobie ze stresem, które teraz przekłada na swoją pracę psychologiczną. W

## Dla mieszkańca

Published: Thursday, 10 October 2024 14:55

Hits: 9412

---

trakcie warsztatów, porozmawiamy o tym, jak radzić sobie z emocjami, jak rozumieć swoje uczucia, a także jak dbać o zdrowie psychiczne w obliczu stresu i codziennych obowiązków.

Rafał podzieli się praktycznymi wskazówkami na temat zarządzania emocjami i energią, szczególnie podczas jesiennego zmęczenia.

Od 15:00 do 18:00 będzie również możliwość skorzystania z bezpłatnych konsultacji psychologicznych i terapeutycznych, które poprowadzą:

- Klaudia Garlińska – psycholog szkolny z doświadczeniem w pracy z dziećmi i młodzieżą. Specjalizuje się w psychologii rozwojowej i wychowawczej. Na co dzień pracuje z młodymi ludźmi, wspierając ich w rozwoju emocjonalnym i radzeniu sobie z problemami.

- Magdalena Klimczak – psycholog, terapeuta środowiskowy, trener umiejętności społecznych. Prowadzi warsztaty i oferuje terapię, pomagając młodzieży radzić sobie z trudnościami szkolnymi i emocjonalnymi w bezpiecznej, wspierającej przestrzeni.

- Liliana Jabłko – terapeutka, prezeska Stowarzyszenia Słoneczna Integracja, która od wielu lat wspiera dzieci, młodzież oraz ich rodziny, w tym osoby z niepełnosprawnościami. Specjalizuje się w terapii indywidualnej i grupowej, pomagając młodym ludziom w rozwoju i akceptacji siebie.

Wstęp wolny! Serdecznie zapraszamy!

W trudnych chwilach nie jesteś sam – rozmowa z kimś, kto potrafi wysłuchać i udzielić pomocy, może być pierwszym krokiem do poprawy Twojego stanu.

Pamiętaj, dbanie o zdrowie psychiczne to inwestycja w Twoje lepsze jutro. Z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego zachęcamy do refleksji nad własnym samopoczuciem oraz do otwartych rozmów na temat zdrowia psychicznego z bliskimi.