

MOSTY WSPARCIA DNI ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Jak chronić zdrowie psychiczne?

Znaj swoje sygnały ostrzegawcze:
brak energii, długotrwałe zmęczenie,
bezsenna, izolacja od innych.

Znajdź czas dla siebie:
hobby, odpoczynek, chwile wyciszenia.

Dbaj o relacje:
rozmowa z bliskimi to najlepszy bufor
stresu.

Szukaj pomocy:
gdy objawy się nasilają, zgłoś się do
psychologa, psychoterapeuty lub
psychiatry.

Ćwicz uważność:
techniki oddechowe,
medytacja, joga.

Praktyczne sposoby radzenia sobie na co dzień

Prozdrowotne: ruch (minimum 30
minut dziennie), zdrowa dieta, sen 7–8
godzin, ograniczenie używek.

Reaktywne: drobne przyjemności
poprawiające nastrój (np. relaksująca
kąpiel, spacer, dobra książka).

Prewencyjne: budowanie zasobów,
które pomogą w przyszłości (wsparcie
bliskich, hobby, akceptacja siebie,
posiadanie zwierzątka)

Pamiętaj!
Nie jesteś sam ani sama.
Masz prawo do wsparcia
i pomocy.
Depresja to choroba, którą
można skutecznie leczyć.
Szukaj ludzi, którzy Cię
wysłuchają i pomogą
odzyskać siłę.
Każdy dzień może być
początkiem zmiany na lepsze.



Materiały edukacyjne powstały dzięki
realizacji projektu finansowanego
z Urzędu Miasta Rzeszowa:
„Mosty wsparcia
Dni Zdrowia Psychicznego”



FUNDACJA ŻYWIENIOWE ABC
Ul. Paderewskiego 124 A
35-328 Rzeszów
+48 662 520 995
www.zywienioweabc.com.pl

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

 800 121 212

Telefon Fundacji Słonie na Balkonie dla rodziców,
opiekunów i rodzin dotkniętych kryzysem.

W języku polskim i ukraińskim  800 800 602

Ośrodek Poradnictwa Specjalistycznego i Interwencji
Kryzysowej w Rzeszowie

 17 851-25-00 / 17 851-25-01

Telefon zaufania dla osób dorosłych w kryzysie emocjonalnym

 116 123

Telefon Zaufania Fundacji „Twarze Depresji”  22 290 44 42

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka  800 121 212

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę  116 111

Telefon dla Rodziców i Nauczycieli  800 100 100

Całodobowa Linia Wsparcia  800 70 2222

Instytut Przeciwdziałania Wykluczeniom: telefon zaufania dla mężczyzn  608 271 402

Bezpłatny telefon wsparcia dla osób w żałobie i w szeroko rozumianej stracie  800 108 108

Antydepresyjny Telefon Forum Przeciwko Depresji  22 594 91 00


Antydepresyjny Telefon Zaufania  22 484 88 01

Centrum Pomocy Dzieciom Fundacji PRO-FIL w Rzeszowie  666 603 119

Telefon Zaufania Młodych dla młodych dorosłych do 25 r.ż.  22 484 88 04

FUNDACJA ŻYWIENIOWE ABC

Wsparcie w Leczeniu Zaburzeń Odżywiania

 662 520 995

**Tu
znajdziesz
pomoc!**

