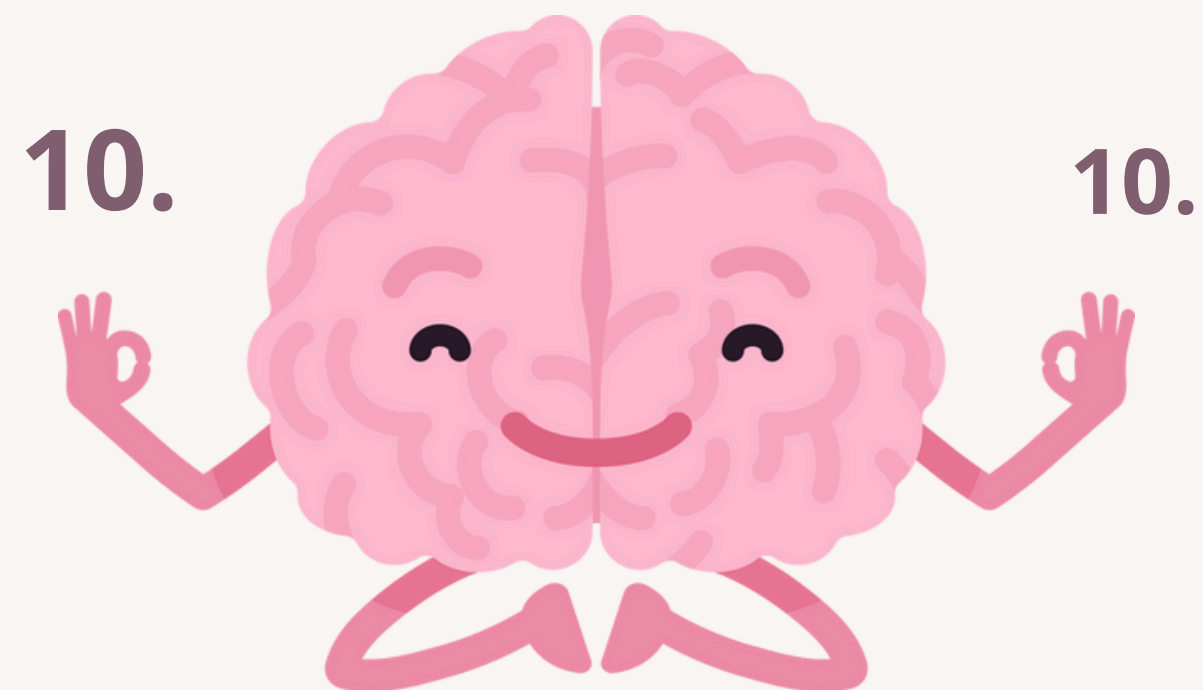


Zdrowie Psychiczne



Każdy z Nas jest człowiekiem, więc :

Posiada
EMOCJE

Posiada
UMYSŁ

Posiada
POTRZĘBY

Posiada
MYŚLI

czyli

ODCZUWA

INTERPRETUJE

POTRZĘBUJE
POMOCY

TWORZY POMOCNE I
NIEPOMOCNE
MYŚLI

3 Filary Zdrowia Psychicznego



01

**Dobra kondycja
zdrowotna**

02

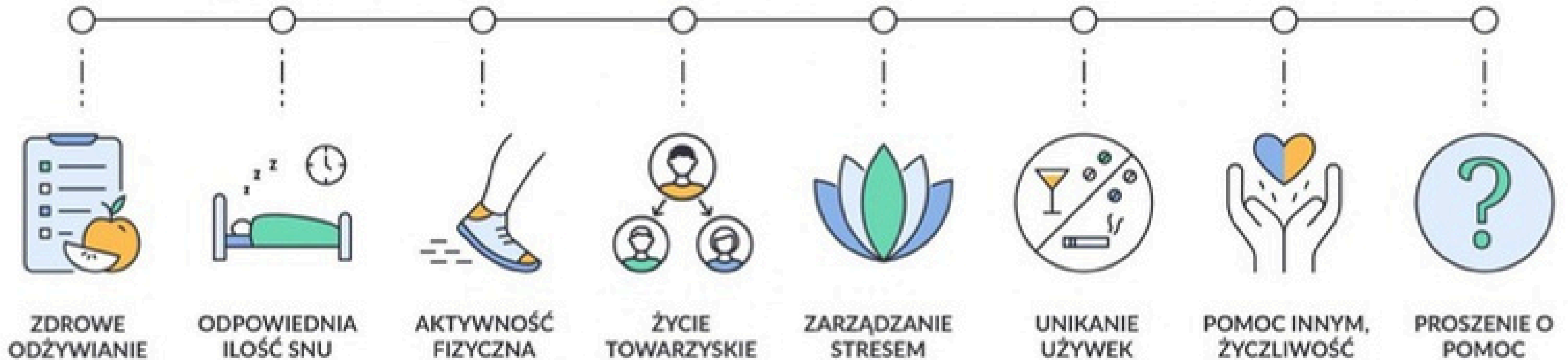
**Komfort
Psychiczny**

03

**Relacje
Społeczne**

CO WSPIERA ?

ZDROWIE PSYCHICZNE



Co jeszcze jest pomocne ?



- **Dobre
myśli o sobie**
- **Odpoczynek**
- **Nagradzanie siebie za
podjęty wysiłek**



**Zdrowie psychiczne to
dobrostan psychiczny, fizyczny i
społeczny człowieka oraz
zdolność do rozwoju i
samorealizacji**

Zdrowie psychiczne zawiera też :



**Elastyczność i umiejętność
radzenia sobie z różnymi
trudnościami**

**Wyrażanie i nazywanie
swoich emocji**

**Powracanie do
równowagi**

**Wykorzystanie swoich
umiejętności**

**Odczuwanie
nieprzyjemnych emocji**

Zdrowie psychiczne jako połączony wewnętrzny i zewnętrzny system



Czy wiesz, że **emocje** mają
wpływ na nasze zdrowie
psychiczne ?



● Emocje to **informacje** i
pełnią istotną rolę



● Emocje to **reakcje** na
otaczający nas świat

To naprawdę normalne, że je
odczuwasz !

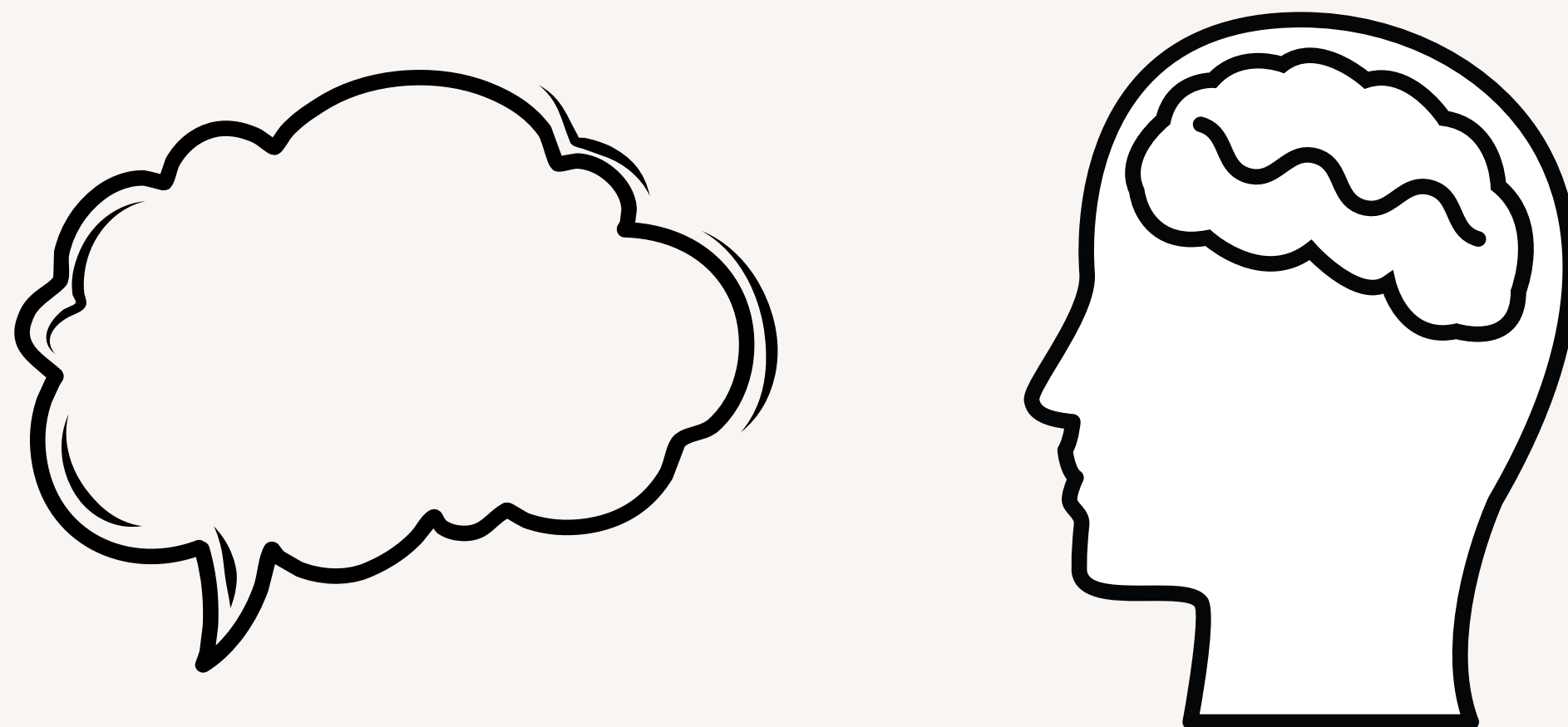
Odczuwamy je, bo jesteśmy
ludźmi, istotami intensywnie
przeżywającymi życie !

Ważne jest to co dalej z nimi
zrobimy



EMOCJE TO NIE OGÓRKI – NIE NALEŻY ICH KISIĆ.

**Czy wiesz, że to jak
o sobie myślimy wpływa również
na nasze zdrowie psychiczne ?**

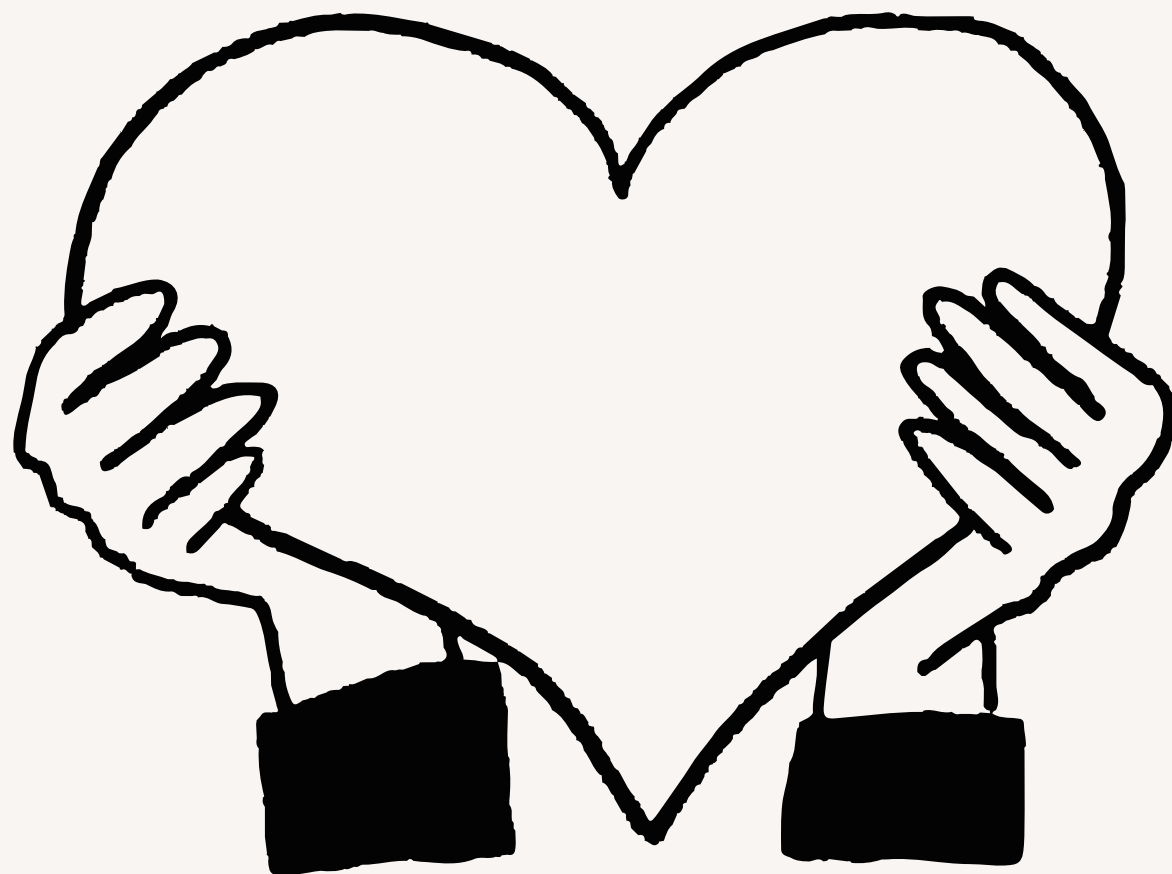


**Myśli bywają naprawdę uciążliwe.
Pojawiają się w naszej głowie nieustannie.
Umysł podsuwa nam je w różnych sytuacjach.
To normalne zjawisko !**



- **Na szczęście myśli nami nie rządzą**
- **To my wybieramy, które są dla nas OK**
- **Myśli (przeważnie) to nie fakty**

**Młody człowieku postawa
życzliwości wobec siebie i innych
naprawdę pomaga !**





**TROSZCZ SIĘ O SWOJE ZDROWIE
PSYCHICZNE**