# JAK DBAĆ O ZDROWIE

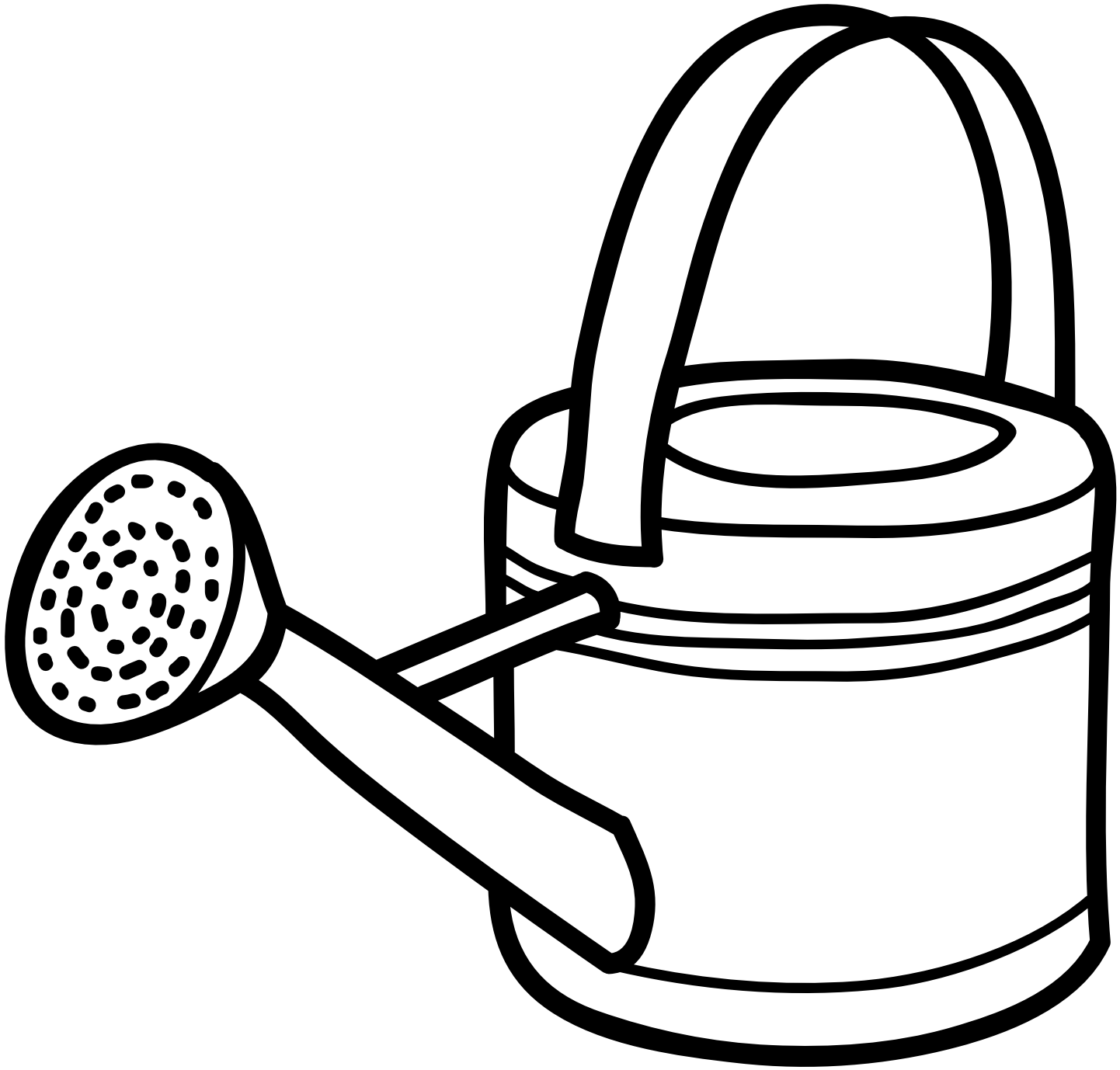
PSYCHICZNE ?

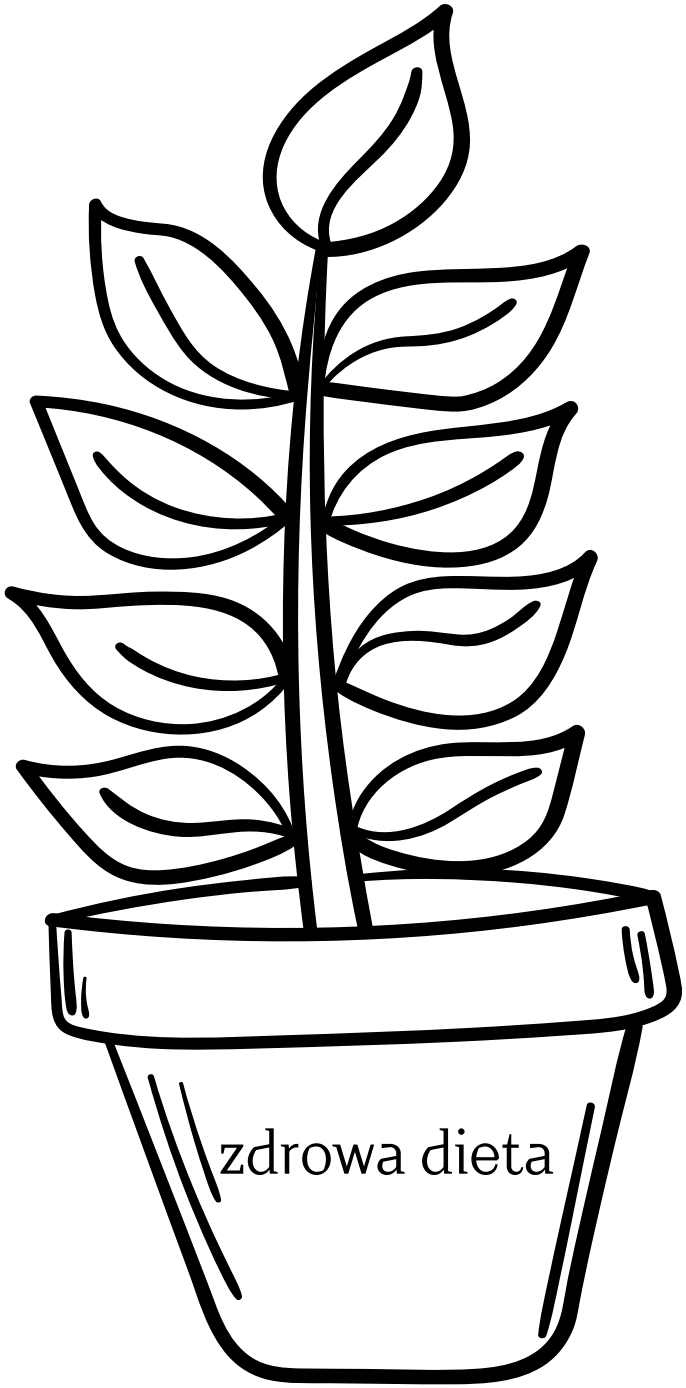
# ZDROWIE PSYCHICZNE

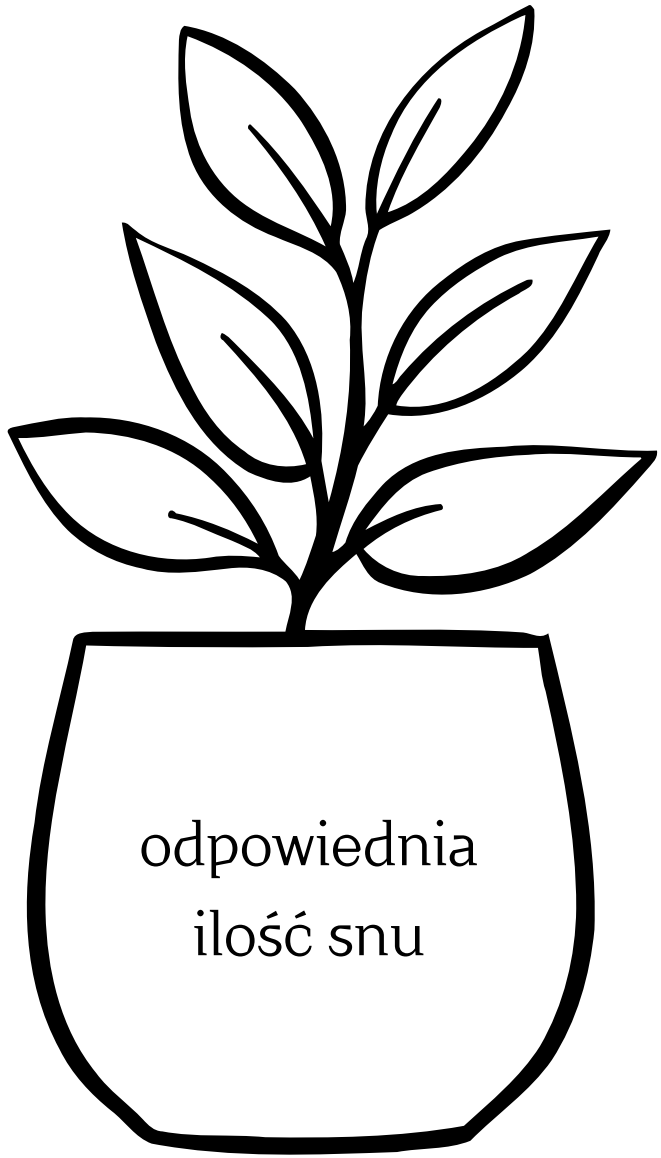
Dobrostan psychiczny, fizyczny i społeczny, a także zdolność do rozwoju i samorealizacji.
Oznacza nie tylko
brak chorób psychicznych, ale także poczucie własnej wartości i umiejętność czerpania radości z życia

# 10 PAŹDZIERNIKA ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

10 października na całym świecie obchodzony jest dzień zdrowia psychicznego, który jest także międzynarodowym dniem globalnej edukacji w zakresie zdrowia psychicznego, zwiększania świadomości i wspierania walki ze stygmatyzacją społeczną

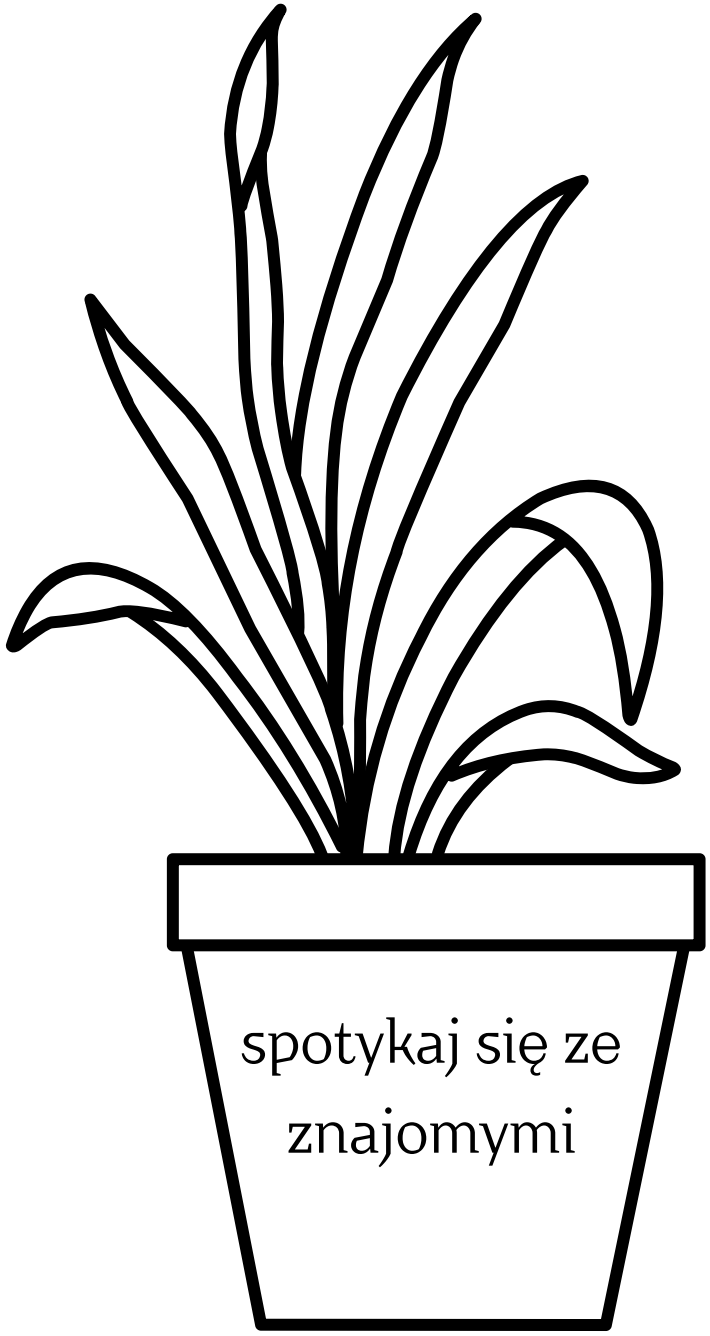



zdrowa dieta

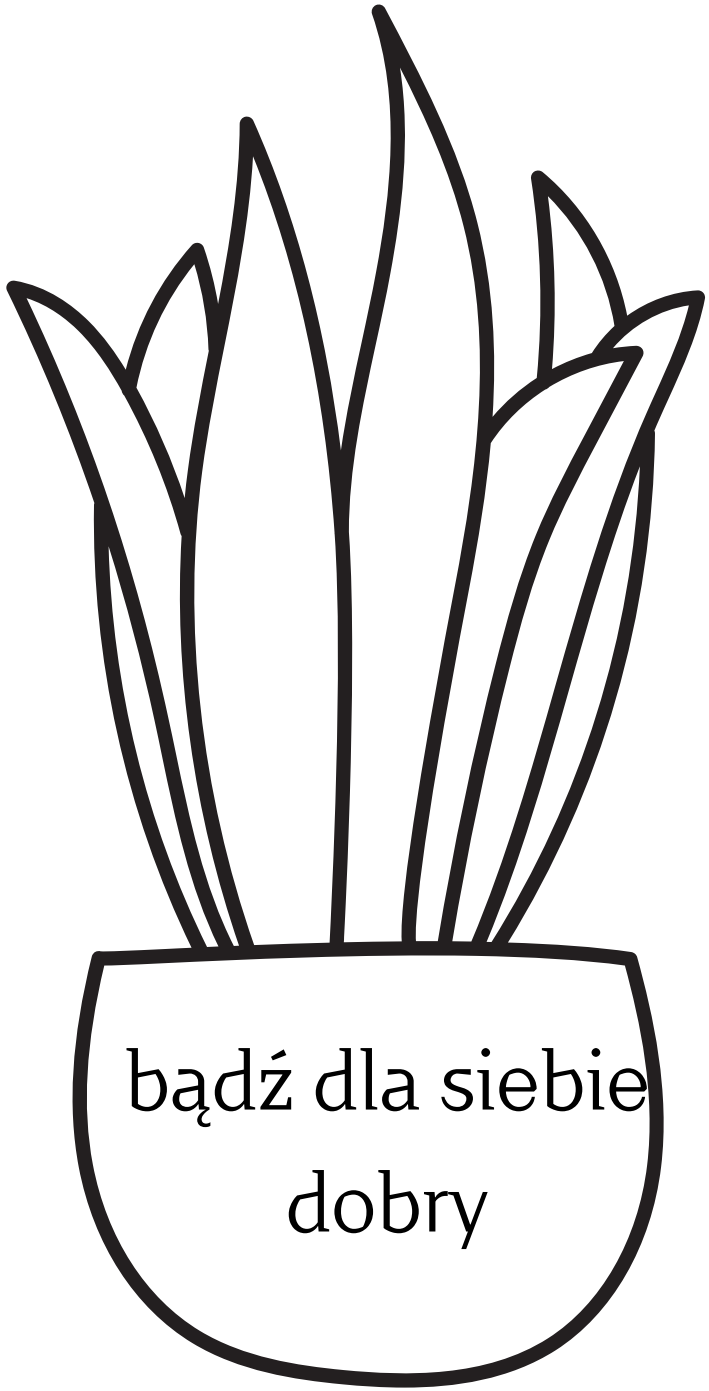

odpowiednia
ilość snu

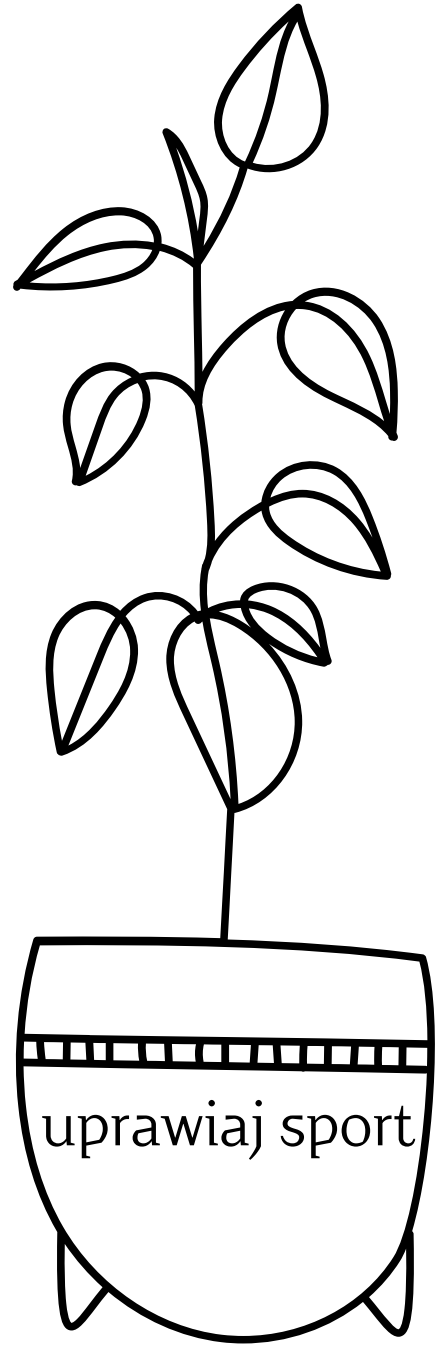
dbaj o
odpoczynek

spędzaj czas
na zewnątrz


spotykaj się ze
znajomymi

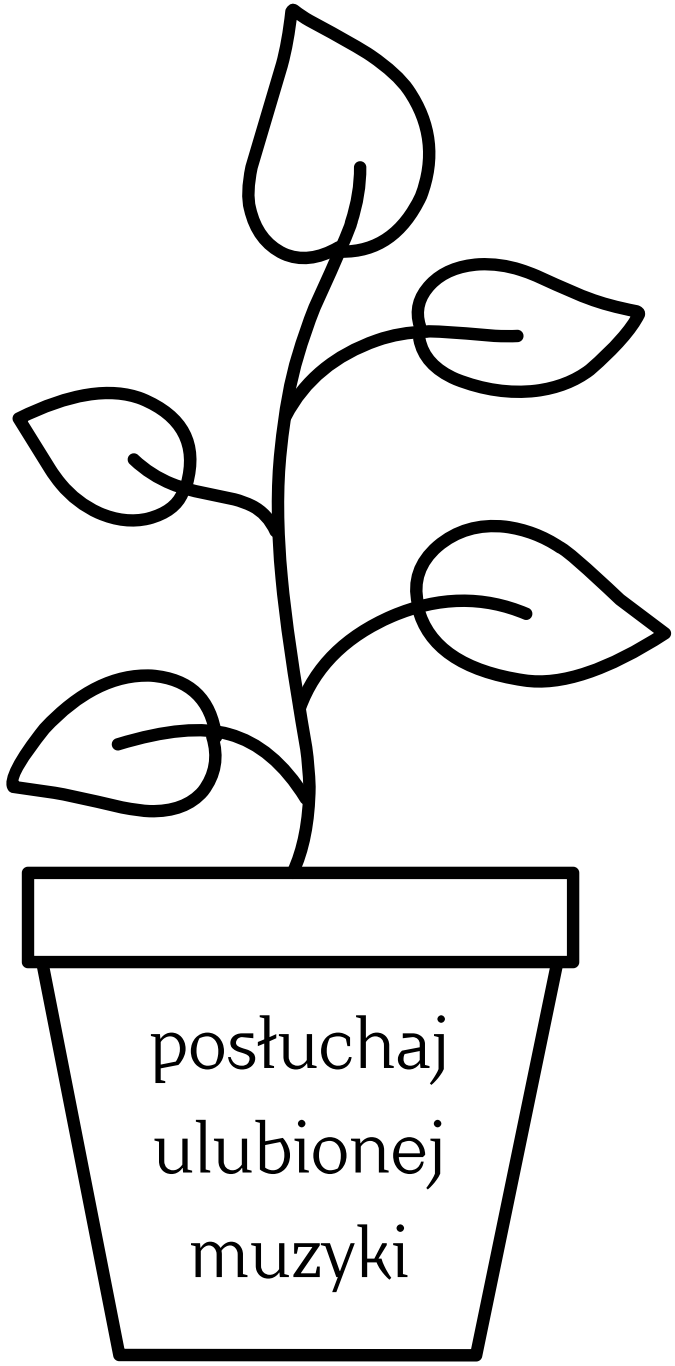
ogranicz social
media

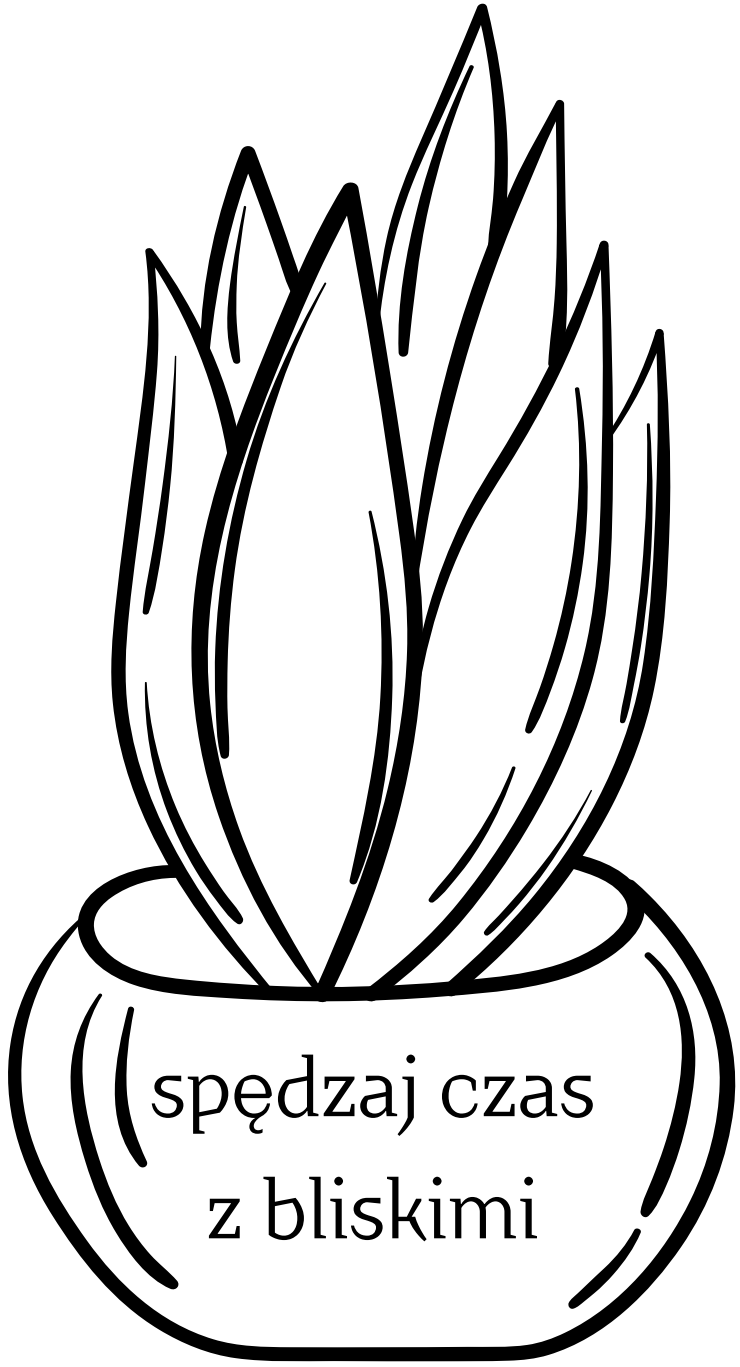

bądź dla siebie
dobry


uprawiaj sport

rozmawiaj z
innymi

znajdź czas na
hobby


posłuchaj
ulubionej
muzyki


spędzaj czas
z bliskimi