

JAK DBAĆ O SWOJE ZDROWIE PSYCHICZNE?

Aktywność fizyczna



Poszukiwanie małych satysfakcji



Zadbaj o odpowiednią jakość snu



MIŁOŚĆ – naturalne leczenie oksytocyną



Niedobór wit. D sprzyja stanom depresyjnym



Odpowiednia dieta



5 RZECZY

które **możesz już dzisiaj zrobić dla siebie**, aby zadbać o swoje zdrowie psychiczne:

1. uprawiaj **sport**
2. **wyśpij się**, odpocznij
3. pielęgnuj swoje **hobby**
4. spotkaj się **z przyjaciółmi**
5. sprawiaj sobie **drobne przyjemności**

TU znajdziesz pomoc

Jeśli zmagasz się z trudnościami, ze smutkiem, stanami lękowymi czy z poczuciem osamotnienia – zadzwoń, poproś o pomoc, zwyczajnie porozmawiaj:

- » **800 702 222** – linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego – całodobowa i bezpłatna telefoniczna pomoc psychologiczna dla dzieci, młodzieży i dorosłych Czat i pomoc online dostępne na stronie: www.linia wsparcia.pl
- » **116 111** – **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** – bezpłatny całodobowy telefon zaufania Fundacji Dajemy dzieciom Siłę. Można także pisać: www.116111.pl
- » **116 123** – **Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym** – prowadzony przez instytut Psychologii Zdrowia, czynny codziennie w godzinach 14.00-22.00 (połączenie bezpłatne). Można pisać: www.116123.edu.pl
- » **800 080 222** – całodobowa bezpłatna infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców, nauczycieli, www.linia dzieciom.pl
- » **800 12 12 12** – **Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka** czynny od poniedziałku do piątku w godz. 8.15-20.00
- » **800 120 002** – **Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”** – jeśli doświadczasz przemocy w rodzinie, skorzystaj z tej bezpłatnej i całodobowej linii wsparcia. Więcej informacji na str. www.niebieska linia.org
- » **22 484 88 01** – **antydepresyjny telefon zaufania – ITAKA** czynny w poniedziałki i czwartki w godz. 17.00-20.00
- » **22 594 91 00** – **Antydepresyjny Telefon Zaufania Forum Przeciw Depresji** – telefon dla osób chorujących na depresję oraz ich bliskich. Linie oraz forum internetowe obsługuje lekarz psychiatra www.forum przeciw depresji.pl środy i czwartki 17.00-19.00
- » **22 425 98 48** – **Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna**, czynna od poniedziałku do piątku w godz. 17.00-20.00 oraz w soboty w godz. 15.00-17.00

- » **22 255 22 50 i 800 012 005 – Telefon Pogadania** – uruchomiona na początku pandemii linia czynna jest w godzinach 12.00-20.00, wolontariusze z całej Polski odbierają telefony od wszystkich, którzy czują się samotni, mają trudności lub potrzebę porozmawiania. www.telefonpogadania.pl
- » **52 373 85 86 – Poradnia Zdrowia Psychicznego „STAWOWA” w Bydgoszczy** jako ośrodek środowiskowej opieki psychologicznej i psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży- stawowa@pzp.bydgoszcz.pl
- » dla uczniów naszej szkoły! możliwość kontaktu na skype z psychoterapeutą Ośrodka Psychoterapii Psychodynamicznej Mariuszem Kiliszkiwiczem- co drugi piątek od 13 XI od 8.00-11.00 poprzez stronę www.psychoterapia-torun.pl/zespol/ po uprzednim kontakcie telefonicznym dostępnym na stronie ośrodka
- » **523343863** – Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Tucholi – kontakt z psychologami w godzinach pracy poradni
- » **52 3360585, 523360560/523360563** – Ośrodek Środowiskowej Pomocy Psychologicznej i Psychoterapeutycznej dla dzieci i młodzieży w Tucholi ul. Kościuszki 16
- » zachęcamy również do kontaktu/ rozmów z psychologiem i/lub pedagogiem SP w Gostycynie w godzinach pracy, poprzez e-dziennik, teams lub skype (profile: Magdalena Kwasigroch, Anna Okonek) lub mailowo: psychoserwisgostycyn@wp.pl lub pedagog_gostycyn@poczta.onet.pl