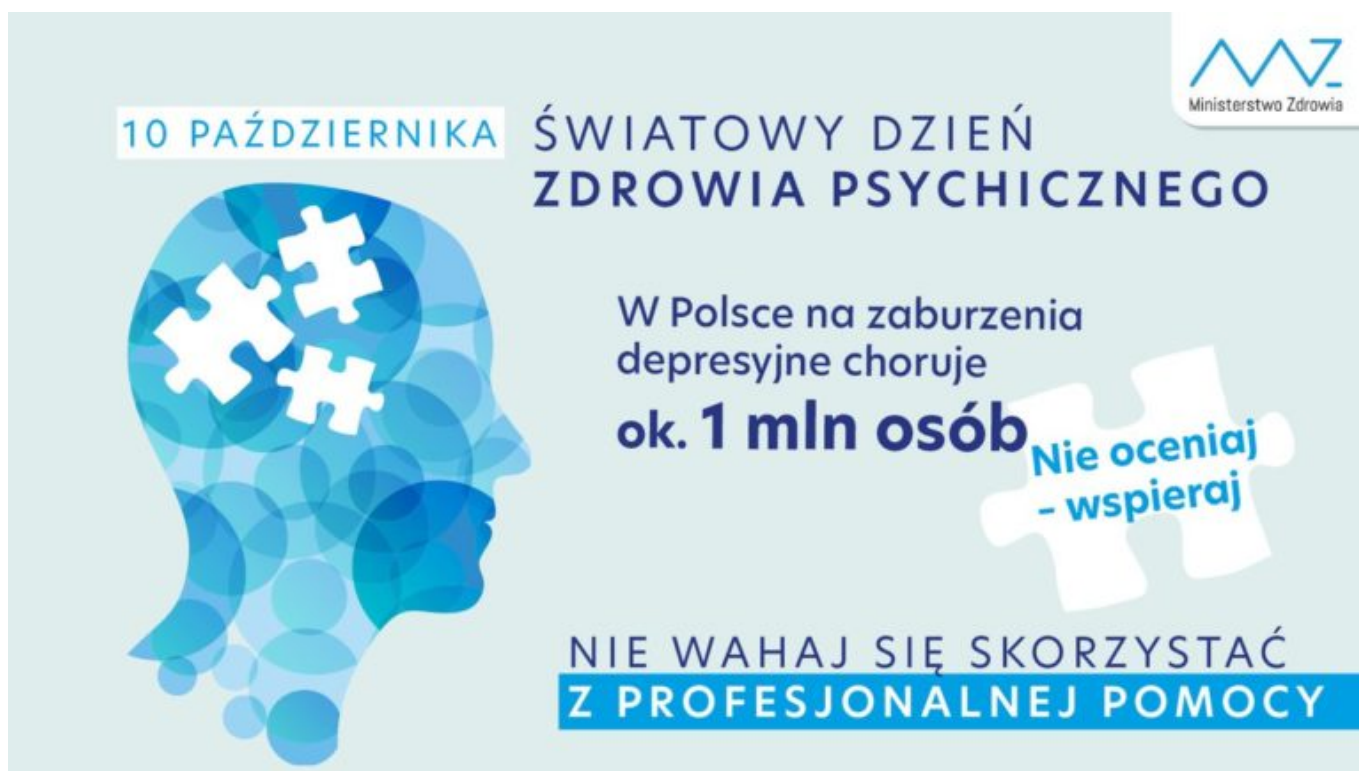


10 listopada 2022

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

„Zdrowie psychiczne dla wszystkich globalnym priorytetem”- to hasło tegorocznego Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego, który przypada właśnie dziś. Święto ma na celu podnoszenie świadomości na całym świecie oraz mobilizowanie wysiłków na rzecz wsparcia osób doświadczających problemów ze zdrowiem psychicznym. Tego rodzaju działania nabierają szczególnego znaczenia w świecie wstrząśniętym skutkami pandemii, wojen oraz kryzysu klimatycznego.



10 PAŹDZIERNIKA ŚWIATOWY DZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO

W Polsce na zaburzenia depresyjne choruje ok. 1 mln osób

Nie oceniaj - wspieraj

NIE WAHAJ SIĘ SKORZYSTAĆ Z PROFESJONALNEJ POMOCY

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego to także okazja do rozmowy o zdrowiu psychicznym w ogóle - także o tym, jak powinniśmy o nie zadbać. Dzięki prostym czynnościom, które pomagają nam czuć się



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niezamieszkalych w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit

dobrze, możemy lepiej radzić sobie z wyzwaniami codziennego życia. To łatwiejsze niż mogłoby się wydawać:

- Bądź bliżej natury.
- Naucz się rozumieć i regulować swoje emocje.
- Zwróć się o wsparcie do kogoś, komu ufasz.
- Unikaj stosowania używek w radzeniu sobie z trudnymi emocjami.
- W razie trudności finansowych – korzystaj z poradnictwa.
- Zadbaj o odpowiednią ilość i jakość snu.
- Podtrzymuj aktywność fizyczną.
- Zdrowo się odżywiaj.
- Bądź ciekawy i otwarty na nowe doświadczenia.
- Planuj rzeczy, na które będziesz oczekiwać.
- Bądź życzliwy dla innych i pomóż tworzyć lepszy świat.

Każda z poniższych wskazówek jest poparta badaniami – **TUTAJ** możesz przeczytać więcej na ten temat.

Centrum Wsparcia Opiekunów zwraca szczególną uwagę na kondycję psychiczną osób niesamodzielných oraz ich opiekunów. Oferujemy wsparcie psychologiczne w ramach bezpłatnych usług:

- **MENADŻERA OPIEKI**
- **DZiennej PLACÓWKI OPIEKI I AKTYWZACJI**

Potrzebujesz więcej informacji? Zachęcamy do kontaktu telefonicznego pod numerem telefonu: 124 467 530.

Projekt jest dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa - zit (dofinansowanie z Europejskiego Funduszu Społecznego).



Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekłe Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielných w Krakowie

ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl



Rzeczpospolita
Polska

MAŁOPOLSKA

Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Projekt pn. Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie, dofinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Małopolskiego na lata 2014-2020 w ramach 9. Osi priorytetowej Region spójny społecznie, Działania 9.2 usługi społeczne i zdrowotne, Poddziałania 9.2.2 usługi opiekuńcze oraz interwencja kryzysowa -zit