



PSIHIKOS SVEIKATA POKYČIŲ PASAULYJE

priminimas bendruomenei rūpintis savimi

Spalio 10 d. – Psichikos sveikatos diena

psichikos sveikata

emocinis ir dvasinis atsparumas, kuris leidžia patirti džiaugsmą ir išverti skausmą, nusivylimą, liūdesį. Tai - vienas pagrindinių sveikatos elementų ir dalykų, atspindinčių žmogaus gerovę ir efektyvų visuomenės funkcionavimą.

*Pasaulio
sveikatos
organizacija*



Lietuviai dažnai kreipiasi į šeimos gydytojus dėl fizinių ligų, bet vis

dar gėdijasi kreiptis į psichikos sveikatos specialistus dėl psichologinių sunkumų ar problemų.

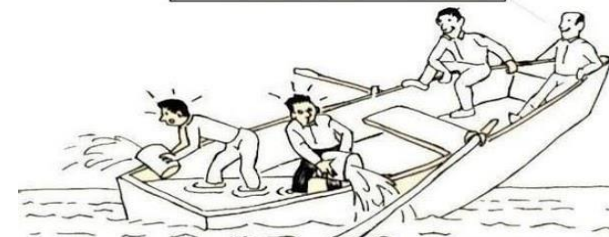
- dažniausios psichikos ligų priežastys
- paveldimumas - nuolatinis stresas -
- nedarbas, skurdas - fizinė negalia -
- piktnaudžiavimas psichotropinėmis medžiagomis -

Tam, kad psichinė sveikata būtų stipri,
REKOMENDUOJAMA

- džiaugtis tuo, ką turite
- susirasti mėgstamą veiklą
 - nuolat tobulintis
- mokytis prisiimti atsakomybę
- į visas užduotis žiūrėti kaip įveikiamas
- sveikai maitintis ir judėti
 - kokybiškai ilsėtis
- saikingai vartoti alkoholinius gėrimus (vaikams juos vartoti draudžiama)
- bendrauti su Jums mielais žmonėmis
- viso to mokytis savo vaikus



Gerai, kad problema ne mūsų pusėje...



SVEIKATA yra VIENA kaip ši valtis, čia nėra „mūsų“ ir „ne mūsų“ pusės.

„Kieno sveikas kūnas, tas gali iškęsti ir karštį, ir šaltį. Taip ir tas, kieno sveika dvasia gali pakelti ir pyktį, ir sielvartą, ir džiaugsmą, ir kitus jausmus.“
Epiktetas

Yra žmonių, kuriems Jūs rūpите
prireikus kreipkitės pagalbos

**ne visos problemos
„pagydomos“ vaistais**



Skrajutę parengė
Kauno technikos profesinio mokymo centro
psichologė

Ugnė Paukštė
ugne.paukste@gmail.com
8 600 37914

Konsultacijų laikas
I, II, III, IV, V - 8:00 – 12:00