

**DBAJĄC O  
GŁOWĘ DBASZ  
O CAŁE  
CIAŁO.**

**ZGŁOŚ SIĘ PO  
WSPARCIE – TO  
ODWAGA, NIE  
SŁABOŚĆ.**



**TWOJE EMOCJE**

**SĄ WAŻNYM**

**SYGNAŁEM, NIE**

**PRZESZKODĄ.**





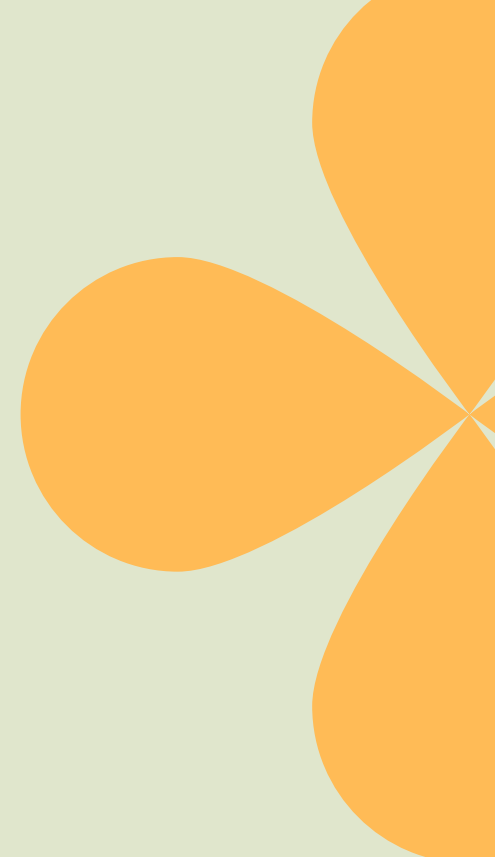

**MAŁE KROKI**

**DLA GŁOWY**


**ROBIA WIELKĄ**

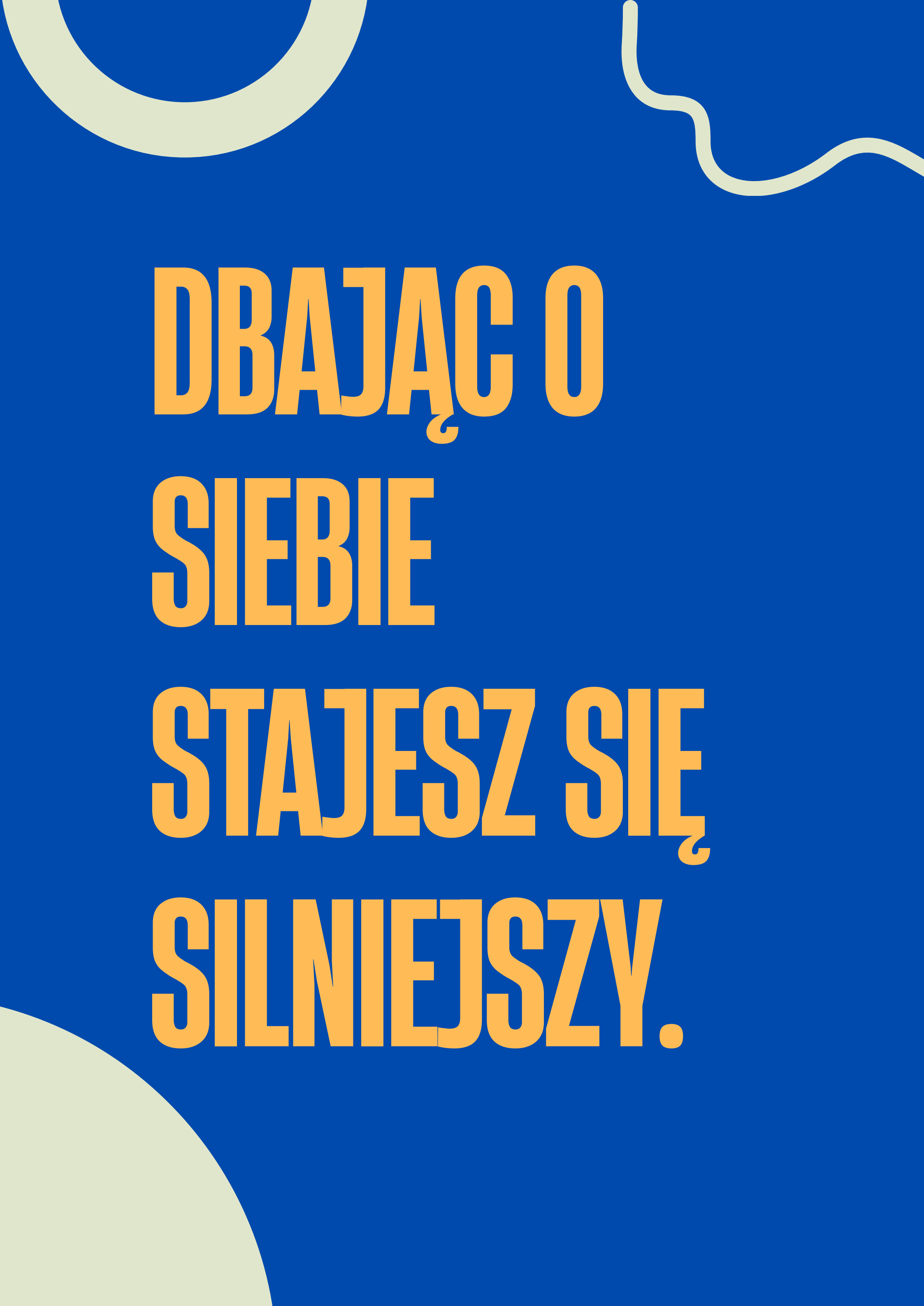
**RÓŻNICĘ.**






**ZDROWIE  
PSYCHICZNE  
JEST RÓWNI  
WAŻNE JAK  
ZDROWIE CIAŁA.**





**DBAJĄC O  
SIEBIE  
STAJESZ SIĘ  
SILNIEJSZY.**



**CZY UWAŻASZ, ŻE  
W SPOŁECZEŃSTWIE  
WYSTARCZAJĄCO  
MÓWI SIĘ O  
ZDROWIU  
PSYCHICZNYM?**





**PAMIĘTAJ!**

**WSPARCIE RODZINY I**

**PRZYJACIÓŁ JEST**

**BARDZO WAŻNE W**

**TRUDNYCH**

**CHWILACH.**




**TECHNIKA**

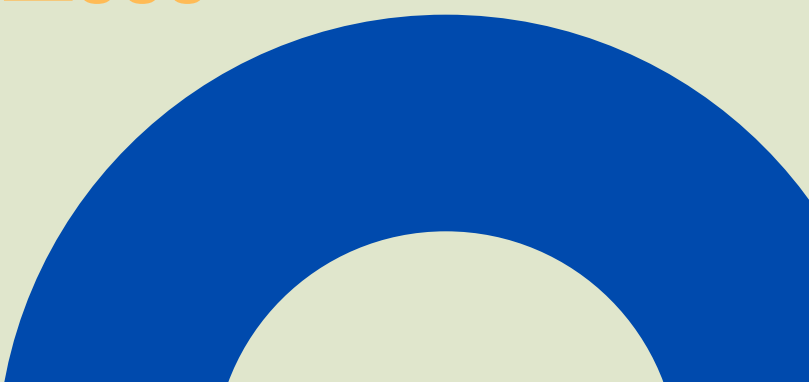

**MINDFULNESS- NA**

**CZYM ONA POLEGA?**

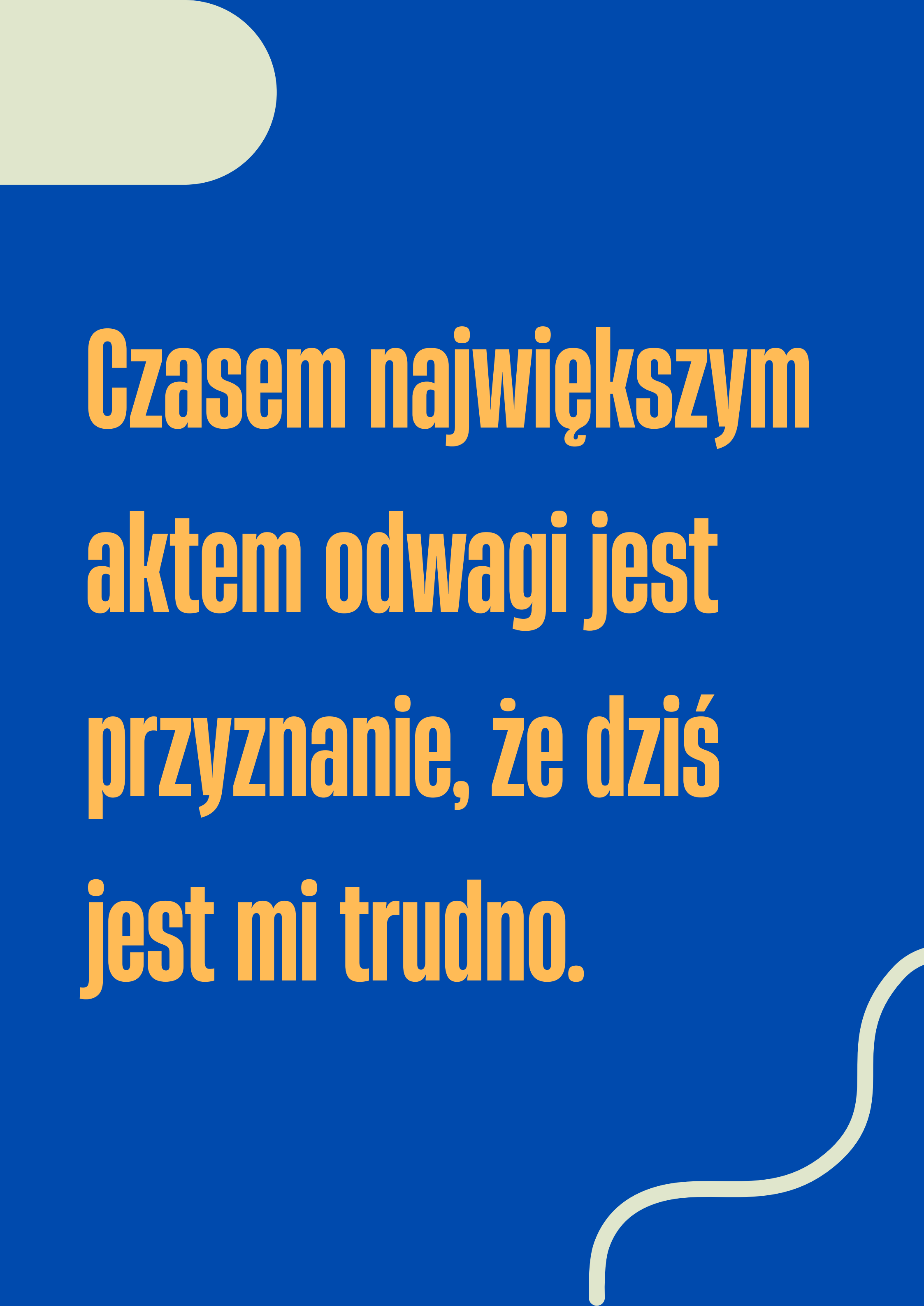
**MINDFULNESS TO ŚWIADOME,  
NIEOCENIAJĄCE SKUPIENIE NA  
CHWILI OBECNEJ, KTÓRE  
REDUKUJE STRES, POPRAWIA  
KONCENTRACJĘ I WSPIERA  
NASZE ZDROWIE PSYCHICZNE.**



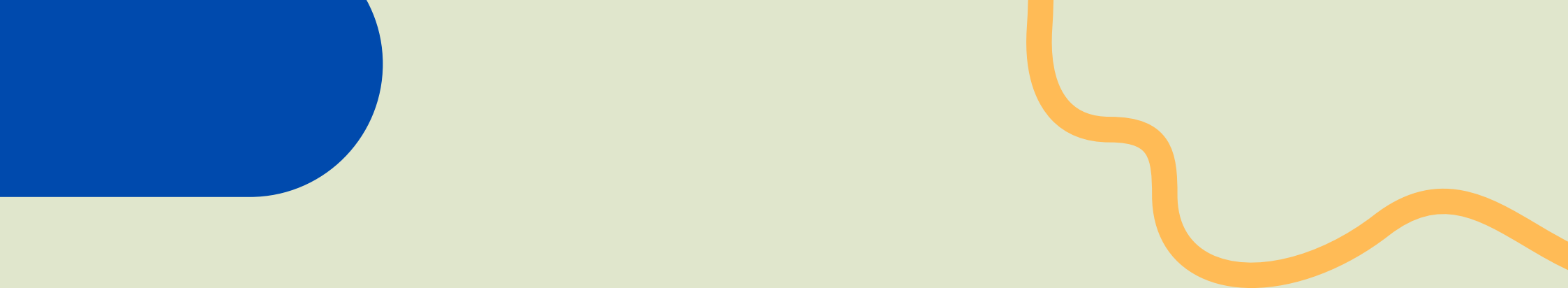
**CZY WIESZ, ŻE JEDNYM  
Z CZYNNIKÓW  
CHRONIĄCYCH NAS  
PRZED DEPRESJĄ SĄ  
RELACJE  
MIĘDZYŁUDZKIE?  
DLATEGO PAMIĘTAJ O  
NICH I DBAJ O NIE!!!**



**ZDROWIE PSYCHICZNE  
NIE POLEGA NA BYCIU  
ZAWSZE  
SZCZĘŚLIWYM, LECZ  
NA UMIEJĘTNOŚCI  
RADZENIA SOBIE Z  
TRUDNYMI EMOCJAMI.**

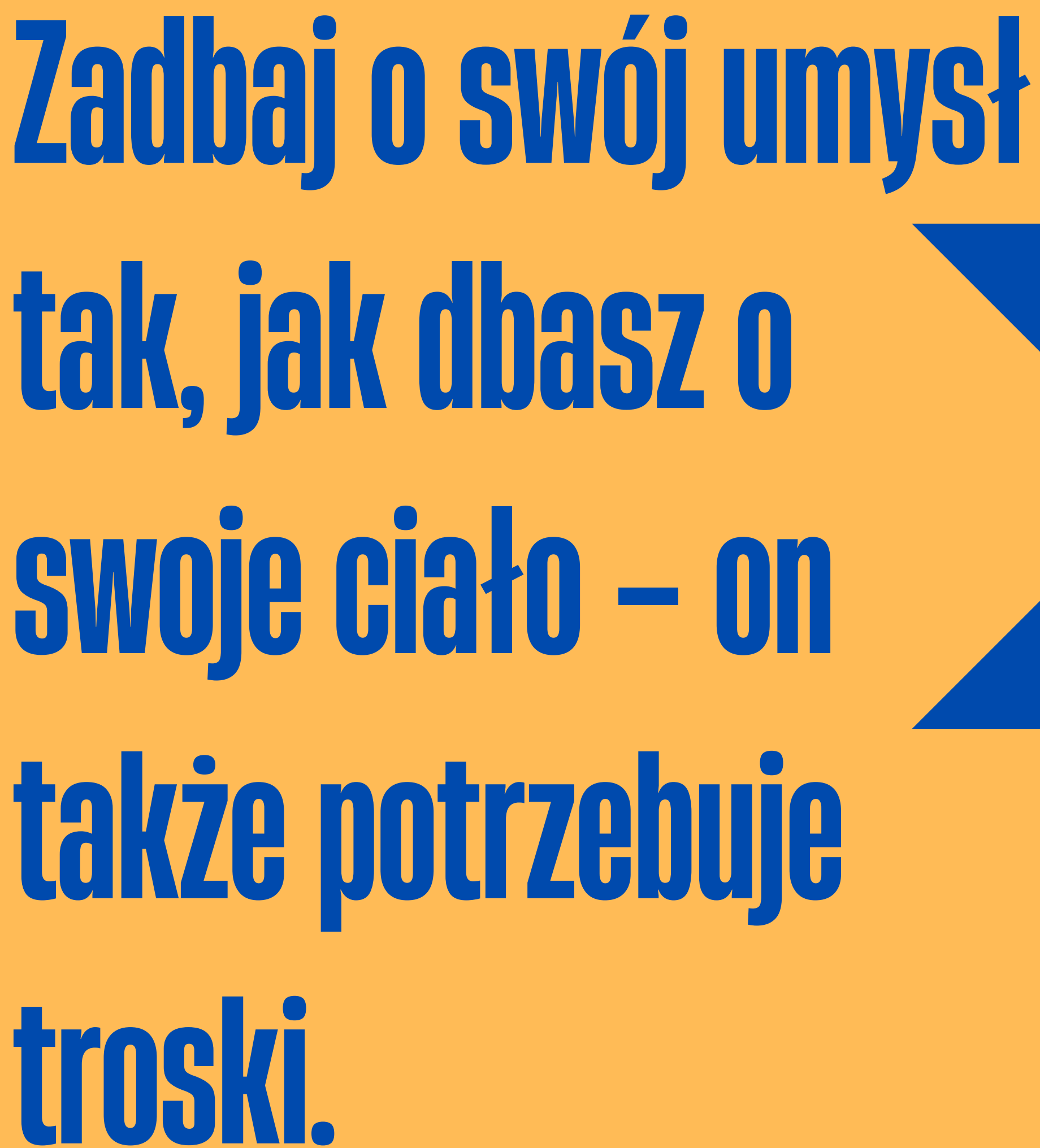


**Czasem największym  
aktem odwagi jest  
przyznanie, że dziś  
jest mi trudno.**

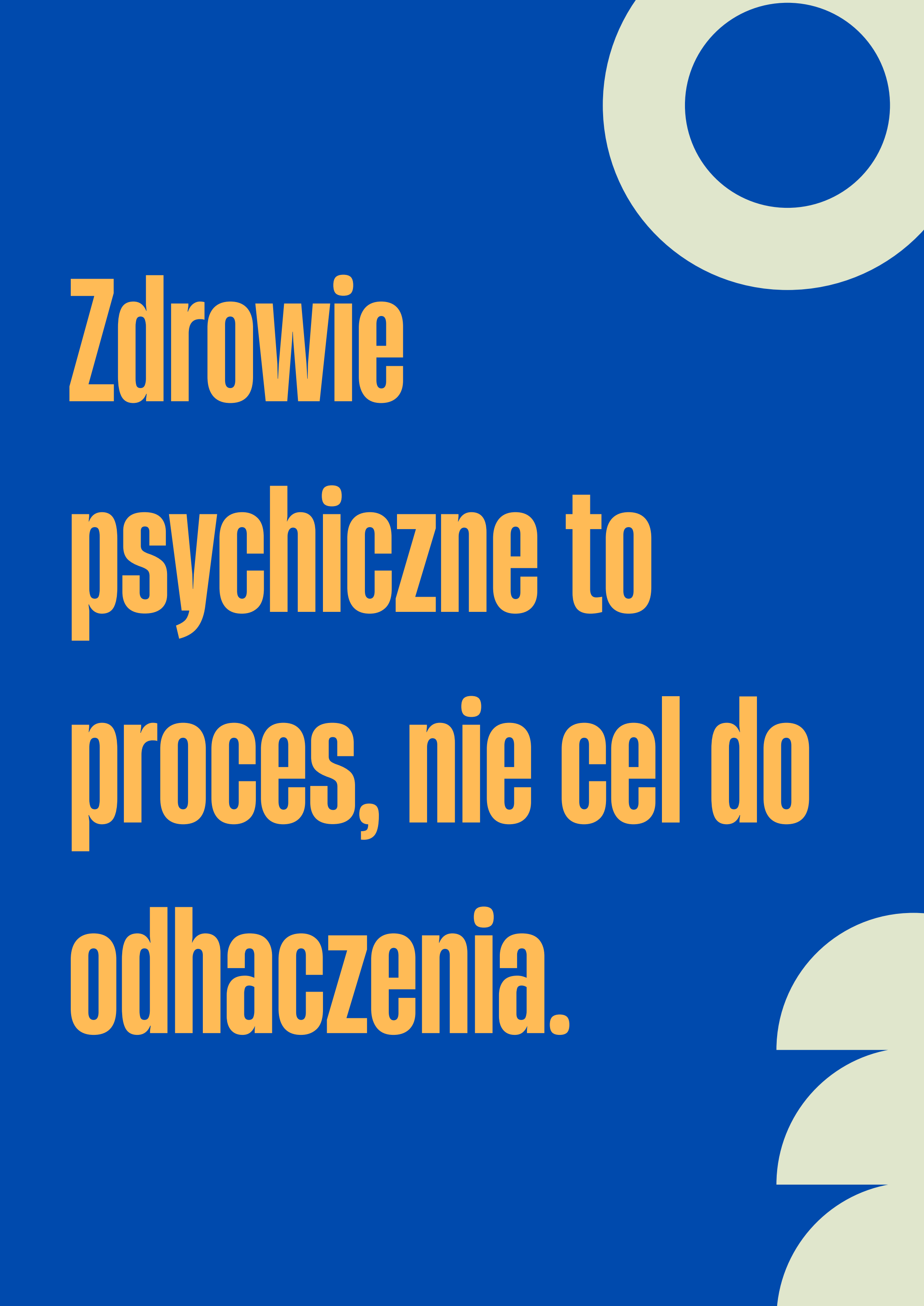


**Zdrowie psychiczne  
jest równie ważne jak  
fizyczne –  
zaniedbywanie jednego  
wpływa na drugie.**

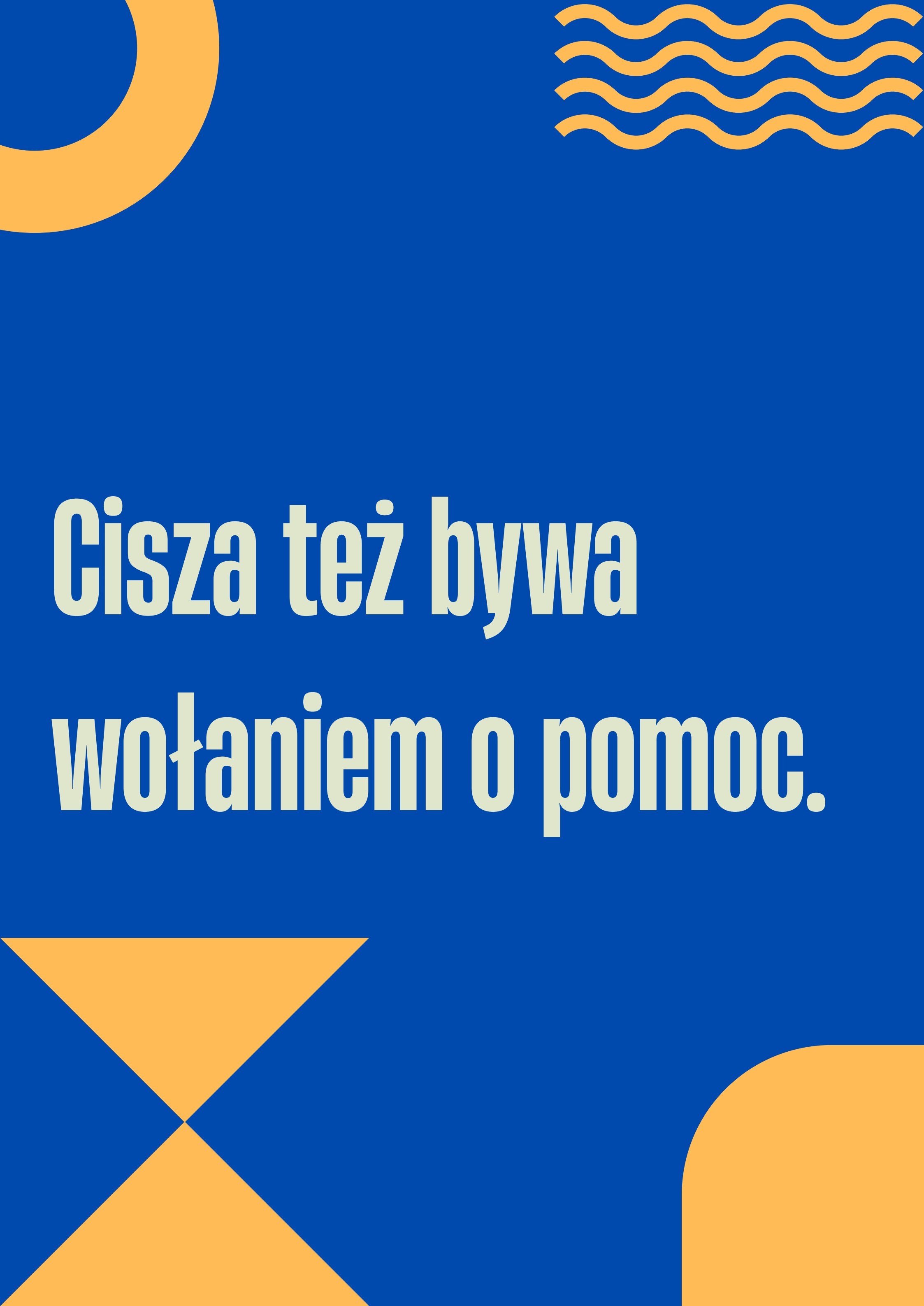




**Zadbaj o swój umysł  
tak, jak dbasz o  
swoje ciało – on  
także potrzebuje  
troski.**



**Zdrowie  
psychiczne to  
proces, nie cel do  
odhaczenia.**



**Cisza też bywa  
wołaniem o pomoc.**

