

# Aktualności

21.10.2024 21:18

## Treść

18 października odbyła się audycja z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego. Uczniowie z Samorządu Uczniowskiego opowiedzieli czym jest zdrowie psychiczne oraz jak o nie dbać. Podczas audycji zwrócono również uwagę na Międzynarodowy Dzień bez Przemocy, który obchodzony jest 2 października. W szkole ukazane zostały dwie gazetki na temat zdrowia psychicznego oraz przemocy. Ponadto, na zajęciach rozwijających kompetencje emocjonalno-społeczne wykonano z grupą uczniów plakat promujący zdrowie psychiczne.

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego obchodzony jest co roku, 10 października. Dzięki temu świętu podnoszona jest świadomość na temat zdrowia psychicznego, ludzie na całym świecie mobilizują się do pomocy osobom doświadczającym problemów ze zdrowiem psychicznym. Celem tego dnia jest także wspieranie walki ze stygmatyzacją społeczną. Warto zwrócić uwagę na to, że po raz pierwszy dzień ten obchodzono już w 1992 roku.

Wszechobecny stres, pęd życia oraz pogoń za karierą są jednymi z przyczyn pojawiających się problemów ze zdrowiem psychicznym. W obecnym świecie ludzie mają za dużo obowiązków, a za mało czasu na odpoczynek, swoje pasje, hobby, czy spędzanie czasu z rodziną i bliskimi. Osoba doświadczająca trudności ze zdrowiem psychicznym, często w takich sytuacjach boi się do tego przyznać, co związane jest ze

stereotypowym podejściem społeczeństwa do chorób psychicznych. Brak kontaktu ze specjalistą może tylko pogłębić problem, dlatego tak ważne jest podnoszenie świadomości na temat zdrowia psychicznego.

Międzynarodowy Dzień bez Przemocy jest świętem ustanowionym 15 czerwca 2006 roku, przez Zgromadzenie Ogólne ONZ. Dzień ten jest okazją do „rozpowszechnienia przesłania o unikaniu przemocy, również poprzez edukację i zwiększanie świadomości społecznej”.

Przemoc to problem, który dotyka nie tylko dzieci, ale również osoby dorosłe. Efekty, które niesie ze sobą przemoc psychiczna, czy fizyczna, są dla wszystkich podobne: z przemocą zawsze wiąże się upokorzenie, poniżenie, ból i łzy.

„Każda przemoc jest zła i na żadną nie może być akceptacji w społeczeństwie.”

*psycholog szkolny*

Lista numerów telefonów, pod które można dzwonić w sytuacji doświadczania przemocy:

800 100 100 - telefon - dla Rodziców i Nauczycieli w sprawie Bezpieczeństwa Dzieci

116 111 - telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży

800 12 12 12 Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

# 116 000 - całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka

[Przeviń do początku](#)