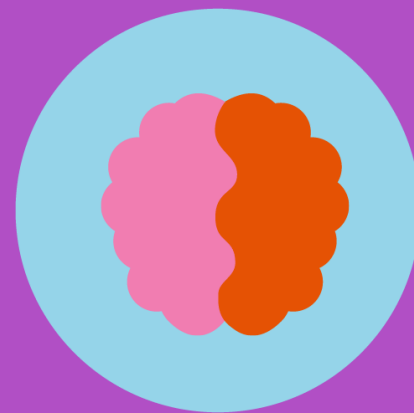


Wskazówki i Zasoby Zdrowie Psychiczne



Zdrowie psychiczne jest ważną częścią ogólnego stanu zdrowia i dobrego samopoczucia. Zdrowie psychiczne obejmuje nasze samopoczucie emocjonalne, psychiczne oraz społeczne. Wpływa na to, jak myślimy, czujemy i działamy. Pomaga także określić, w jaki sposób radzimy sobie ze stresem, odnosimy się do innych i dokonujemy zdrowych wyborów. Zdrowie psychiczne jest ważne na każdym etapie życia, od dzieciństwa i młodości po dorosłość.

Zdrowe Sposoby Radzenia Sobie ze Stresem:

- Dbaj o swoje ciało.
- Weź kilka głębokich oddechów, porozciągaj się lub
- Jedz zdrowe, prawidłowo zbilansowane posiłki.
- Dbaj o aktywność fizyczną.
- Wysypiaj się.
- Wybierz niespożywanie alkoholu lub pij z umiarem.
- Unikaj nadużywania opioidów na receptę oraz tych nielegalnych. Unikaj również mieszania ich ze sobą lub z innymi lekami.
- Unikaj palenia papierosów i używania wyrobów tytoniowych.
- Kontynuuj stosowanie rutynowych środków zapobiegawczych, takich jak szczepienia, badania przesiewowe w kierunku raka oraz inne badania zalecane przez lekarza.

- Znajdź czas na odpoczynek. Staraj się wykonywać aktywności, które lubisz.
- Nawiąż relacje z innymi. Porozmawiaj z zaufanymi osobami o swoich obawach i o tym, jak się czujesz.
- Nawiąż kontakt z organizacjami wspierającymi społeczności lokalne lub organizacjami wyznaniowymi.
- Zrób sobie przerwę od oglądania, czytania lub słuchania wiadomości, w tym tych w mediach społecznościowych.

Uzyskiwanie pomocy

Bezpłatne i poufne zasoby kryzysowe mogą pomóc Tobie lub bliskiej Ci osobie skontaktować się z wykwalifikowanym i przeszkolonym doradcą w Twojej okolicy. W chwilach stresu szczególnie ważne jest pozostawanie w kontakcie z przyjaciółmi i rodziną.

Aby uzyskać dostęp do pomocy, otrzymać nadzieję oraz leczenie, zadzwoń pod numer: 9-8-8. 24/7.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę internetową:
<https://www.cdc.gov/mentalhealth>