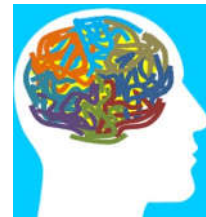




Психично - здравна грижа за всички, нека я превърнем в реалност!



10 ОКТОМВРИ – СВЕТОВЕН ДЕН НА ПСИХИЧНОТО ЗДРАВЕ

**„Грижи се за собственото си психично
здраве и оказвай подкрепа на другите!“**

КЛЮЧОВИ ФАКТИ:

Психичните заболявания съставляват 16 % от заболяванията и нараняванията в световен мащаб при хора на възраст 10 - 19 години. Половината от всички психични заболявания започват до 14-годишна възраст, но повечето случаи не се диагностицират и не се лекуват. Депресията е една от водещите причини за болести и увреждания сред юношите в световен мащаб. Самоубийството е четвъртата водеща причина за смърт при 15 - 19 годишните. Последниците, от това да не се обръща внимание на психичните заболявания в юношеството, достигат до зряла възраст. Подрастващите с нарушено психическо и физическо здраве, на по-късен етап от своето развитие имат ограничени възможности за водене на пълноценен живот.

КАК СЕ ЧУВСТВАШ ДНЕС?



ЩАСТЛИВ

РАЗТРЕВОЖЕН

ТЪЖЕН

ЯДОСАН

РАЗВЪЛНУВАН

СПОКОЕН

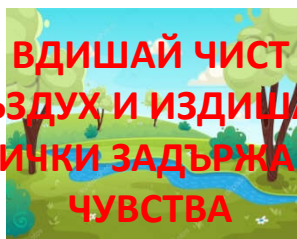
**ШЕСТ НЕЩА, КОИТО МОЖЕШ ДА НАПРАВИШ, ЗА ДА СЕ
ПОЧУВСТВАШ ПО - ДОБРЕ**

**ВЯРВАЙ, ИМАЙ
ДОВЕРИЕ В ЧОВЕКА ДО
ТЕБ И МУ КАЖИ КАК СЕ
ЧУВСТВАШ**



**БЪДИ АКТИВЕН -
СПОРТУВАЙ, А НЕ
МЪРЗЕЛУВАЙ**

**ВДИШАЙ ЧИСТ
ВЪЗДУХ И ИЗДИШАЙ
ВСИЧКИ ЗАДЪРЖАНИ
ЧУВСТВА**



**СЛУШАЙ
ЛЮБИМАТА СИ
МУЗИКА**



**ПРЕВЪРНИ
ЗДРАВΟΣЛОВНОТО
ХРАНЕНЕ В НАЧИН НА
ЖИВОТ**



НАСПИ СЕ ДОБРЕ

