

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

Dziś, 10 października, obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.

Pamiętajmy, jak ważne jest dbanie nie tylko o ciało, ale też o umysł.

To dobry moment, aby przypomnieć, że zdrowie psychiczne dotyczy nas wszystkich – każdy czasem potrzebuje wsparcia, rozmowy albo chwili dla siebie.

Zachęcamy, by dbać o siebie, być wyrozumiałym dla innych i nie bać się prosić o pomoc, gdy jest taka potrzeba. Wspierajmy wszystkich, bo razem łatwiej pokonać trudności![]