

# 10 października „Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego”

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego obchodzono po raz pierwszy 10 października 1992 r. Dzień ten, oficjalnie obchodzony co roku 10 października, powstał z inicjatywy Światowej Federacji Zdrowia Psychicznego i ma na celu podniesienie świadomości społeczności globalnej na temat kluczowych kwestii zdrowia psychicznego.

W **Światowym Dniu Zdrowia Psychicznego** przypominamy młodym mieszkańcom naszego województwa o **Regionalnym Interwencyjnym Telefonie Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**, który działa 7 dni w tygodniu i obsługiwany jest przez pedagogów, psychologów, interwentów kryzysowych i terapeutów, doświadczonych w pracy z dziećmi i młodzieżą!

Jeżeli:

- jesteś w kryzysie emocjonalnym,
- towarzyszy Ci stres,
- straciłaś / straciłeś kogoś,
- masz myśli samobójcze,
- jesteś w konflikcie,
- potrzebujesz porozmawiać

**nie czekaj, skontaktuj się z nami !**

**Pomagamy, rozmawiamy:**

- **Telefon (726 611 611)**  
codziennie w godzinach 15.00 - 18.00
- **Socialmedia (prowadzone w aplikacji Snapchat i Messenger - pogadajmytutaj)**  
codziennie w godzinach 18.00 - 21.00