Temat: Jak dbać o zdrowie psychiczne?

Odbiorcy: Rodzice, nauczyciele

Szanowni Państwo,

Zapraszam do obejrzenia rozmowy specjalistów na temat dbania o zdrowie psychiczne.

„Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne, jak zdrowie fizyczne. Często zapominamy o tej pierwszej sferze naszego funkcjonowania i uważamy, że dobrostan psychiczny to coś, co jest nam dane raz na zawsze. Czym tak naprawdę jest zdrowie psychiczne? Jak na co dzień dbać o równowagę emocjonalną i homeostazę psychiczną? U kogo szukać pomocy, kiedy czujemy, że „coś jest nie tak” – nastąpiła zmiana w naszym samopoczuciu, zachowaniu lub odczuwaniu? Jak wybrać dobrego specjalistę-psychoterapeutę? Jak pełniej korzystać z własnych zasobów? Co robić, kiedy chcemy pomóc cierpiącemu emocjonalnie bliskiemu? O różnych obliczach zdrowia psychicznego psycholog **Joanna Gutral** rozmawia z **dr Agnieszką Mościcką-Teske**, psychoterapeutką i interwentką kryzysową z [Uniwersytetu SWPS](https://www.swps.pl/).

Link: <https://swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/20703-zdrowie-psychiczne-jak-o-nie-dbac>

Dodatkowo, zachęcam do obejrzenia filmu dotyczącego techniki Mindfulness, która pomaga w odzyskaniu spokoju i odzyskaniu równowagi.

Link: <https://swps.pl/strefa-psyche/blog/relacje/20573-czy-mindfulness-wplywa-na-mozg-i-poprawia-zdrowie>

Pozdrawiam serdecznie,

Małgorzata Pająk