

# Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego

10 października przypada Światowy Dzień Zdrowia

Psychicznego 🧑🏻 🗨️ ustanowiony w

1992 przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego (World Federation for Mental Health, działającą od 1948). Wydarzenie ma zwrócić uwagę opinii publicznej na problematykę zaburzeń psychicznych oraz promować zdrowie psychiczne. Według Światowej Organizacji

Zdrowia zaburzenia psychiczne stają się jednym z głównych problemów zdrowotnych 😞

Wzrost ryzyka zachorowań jest nierozdzielnie związany z rozwojem cywilizacyjnym, dynamicznym tempem życia, przewlekłym stresem i długotrwałym brakiem wypoczynku. Taki tryb życia skutkuje pojawianiem się nerwic i innych zaburzeń lękowych, depresji oraz psychoz. Zaburzenia psychiczne wpływają na pogorszenie funkcjonowania w pracy, zagrażają rodzinie, wielokrotnie są przyczyną samobójstw. Obecnie WHO szacuje, że zaburzenia psychiczne dotyczą już co 5 osoby na świecie. Ponadto należy zaznaczyć, że pandemia COVID-19 doprowadziła do gwałtownego wzrostu zaburzeń psychicznych. Nauka zdalna znacząco wpłynęła na osłabienie kondycji zdrowotnej dzieci i młodzieży, a także na zwiększenie skłonności do popadania w uzależnienia.

<https://www.gov.pl/.../gdzie-znajdziesz-pomoc-w-przypadku...>

