**Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.**

10 października przypada Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, obchodzony od 1992 roku. Według Światowej Organizacji Zdrowia zaburzenia psychiczne stają się jednym z głównych problemów zdrowotnych współczesnego świata. Nie omijają one także młodzieży, dlatego ważne jest, aby obserwować swoje dzieci, reagować w przypadku zauważenia niepokojących symptomów i w razie potrzeby poszukać specjalistycznej pomocy. Poza służbą zdrowia, **fachowe wsparcie w temacie zdrowia psychicznego można uzyskać również w innych miejscach, takich jak:**

Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży:

**116 111**

Czynny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu. Połączenie jest bezpłatne.

Można też napisać wiadomość korzystając ze strony: <https://116111.pl/napisz/>

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży.

**800 108 108**

Czynny całą dobę, przez 7 dni w tygodniu.

Bezpłatny telefon wsparcia

**121 212**

Czynny od poniedziałku do niedzieli (z wyjątkiem dni świątecznych) w godz. 14.00–20.00

Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Rzecznika Praw Dziecka

**22 635 09 54**

Czynny całą dobę przez 7 dni w tygodniu.

ITAKA – Antydepresyjny telefon zaufania

**22 484 88 01**

Dyżurujący pod tym numerem psychologowie pomagają nie tylko osobom chorym, ale też ich rodzinom i bliskim. Więcej informacji oraz godziny dyżurowania: <https://stopdepresji.pl/>

Telefon wsparcia dla osób po stracie i w żałobie

**800 108 108**

Jeżeli doświadczyłeś straty, niezależnie od jej wymiaru, i potrzebujesz wsparcia, zadzwoń.

Bezpłatna i anonimowa infolinia ze wsparciem psychologicznym.

**800 108 108**

Działa od poniedziałku do piątku, w godz.: 14:00 – 20:00.