



Łódź, 7 października 2024 r.

**Uczniowie Szkół Podstawowych
i Ponadpodstawowych w Łodzi**

Wiceprezydent Miasta Łodzi

ul. Piotrkowska 104
90-926 Łódź
tel.: +48 42 638 41 16
fax: +48 42 638 42 16
e-mail: m.wodnicka@uml.lodz.pl
www.uml.lodz.pl

Moji Drodzy

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego, obchodzony 10 października, to moment, aby docenić znaczenie zdrowia psychicznego, zwiększać świadomość oraz walczyć z uprzedzeniami związanymi z zaburzeniami psychicznymi. Pamiętajmy, aby nigdy nie bagatelizować czy drwić z objawów, jakich doświadczają osoby będące w kryzysie zdrowia psychicznego.

Smutek czy negatywne emocje nie zawsze oznaczają poważną chorobę, jednak przedłużające się obniżenie nastroju może prowadzić do poważnych konsekwencji dla zdrowia i życia. Pamiętajcie, że nie jesteście sami ze swoimi problemami i zawsze możecie poprosić o pomoc. W trudnych sytuacjach, udzielą jej Wam doświadczeni specjaliści i nauczyciele. Bacznie obserwujcie też swoich rówieśników – być może wśród Was jest ktoś, kto potrzebuje wsparcia. Symbolem zdrowia psychicznego jest zielona wstążeczka. Załóżmy ten drobny i niepozorny znaczek, by zwiększyć świadomość dotyczącą zdrowia psychicznego.

Na stronie internetowej Waszej szkoły i w dzienniku elektronicznym znajdziecie ważne informacje o tym, gdzie szukać bezpłatnej i profesjonalnej pomocy psychologicznej. Jeśli jej potrzebujecie – nigdy nie bójcie się o nią prosić.


Małgorzata MOSKWA-WODNICKA

