

Zdrowie psychiczne - leczenie, wsparcie, prawa pacjenta



Czym jest zdrowie psychiczne? Jakie są moje sposoby radzenia sobie ze stresującą sytuacją? Czy rozpoznaję swoje uczucia? Czy wiem, że to co przeżywam ma wpływ na to jak się czuję, jak śpię, jem i czy mam energię na codzienne sprawy? Czy znam swoje potrzeby, umiem je nazwać i powiedzieć o nich innym? Co znaczy „dbać o swoje zdrowie psychiczne”? Kiedy jest moment, że powinienem szukać pomocy? Kto może mi jej udzielić i w jaki sposób. Mamy nadzieję, że ten przewodnik stanie się mapą do poszukiwania, wsparcia i zachęci Państwa do „odczarowania” tego nadal trudnego, a czasem wstydliviego tematu jakim jest dbałość o zdrowie psychiczne.

Źródło: <https://wola.waw.pl/?p=70980>