

Dzisiaj (10 października 2025 r.) obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Został on ustanowiony w 1992 roku przez Światową Federację Zdrowia Psychicznego w celu zwiększania świadomości na temat problemów zdrowia psychicznego oraz promowania wsparcia dla osób cierpiących na różne zaburzenia psychiczne.

Główne cele tego dnia to:

- Zwiększenie świadomości – podkreślenie znaczenia zdrowia psychicznego oraz zrozumienie, że zdrowie psychiczne jest tak samo istotne, jak fizyczne.
- Przeciwdziałanie stygmatyzacji – walka z piętnowaniem i stereotypami dotyczącymi osób cierpiących na zaburzenia psychiczne.
- Promocja wsparcia i dostępu do opieki – zachęcanie rządów i organizacji do zwiększenia nakładów na opiekę zdrowia psychicznego oraz poprawę dostępności do leczenia.

Każdego roku hasło przewodnie i tematyka są różne, koncentrując się na bieżących wyzwaniach w dziedzinie zdrowia psychicznego, takich jak depresja, samobójstwa, stres czy zdrowie psychiczne w pracy. Tegoroczne hasło to „Zdrowie psychiczne jest powszechnym prawem człowieka” .

Źródło: <https://www.gov.pl>