

Tegoroczne, dwudzieste obchody Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego odbyły się pod hasłem: „**Nie ma zdrowia bez zdrowia psychicznego**”.

Podczas prezentacji uczennice: **Natalia Janik, Marcelina Podjasek, Joanna Potwora** (2TEM) i **Joanna Maroń**

(1PP) zapoznały zebranych na sali z kilkoma dość powszechnymi zaburzeniami psychicznymi: depresją, schizofrenią, zaburzeniami odżywiania (anoreksją, bigoreksją, ortoreksją, pregoreksją, bulimią), fobiami i uzależnieniami psychicznymi.

{gallery}/2012/psychika/{/gallery}

Zwrócona została też uwaga na to, jak ważna dla zdrowia psychicznego jest profilaktyka, czyli wiedza na temat zaburzeń i chorób psychicznych, która pozwala lepiej je zrozumieć, informacja na temat diety, która powinna obfitować w składniki niezbędne do prawidłowego rozwoju układu nerwowego, a przede wszystkim nauka radzenia sobie ze stresem, którego w dzisiejszych czasach nie sposób uniknąć.

[**zobacz prezentację**](#)

Zespół Promocji Zdrowia