# Październik - Miesiąc Dobrostanu Psychicznego

**Pierwszy piątek października** to Światowy Dzień Uśmiechu. Jego pomysłodawca, Harvey Ball, powiedział: „Ten dzień odzwierciedla to, co jest w każdym z nas - patrząc na inną osobę chcemy ujrzeć uśmiech. Czasem o tym zapominamy. Czasem świat wydaje się wielki i pełen problemów, które trudno zrozumieć, a co dopiero rozwiązać. Zaczynamy wierzyć, że jesteśmy zbyt mali, aby dokonać zmiany. Ale to nieprawda. Prawda jest taka, że każdy z nas może coś zmienić każdego dnia."

**10 października** obchodzony jest Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. Zdrowie psychiczne to inaczej stan dobrego samopoczucia, pozwalający nam na realizację swoich celów, radzenie sobie ze stresującymi sytuacjami oraz aktywne uczestnictwo w życiu swojej społeczności. Oznacza to, że zdrowie psychiczne nie oznacza tylko brak chorób zdiagnozowanych przez lekarza psychiatrę, ale również ogólne zadowolenie z życia i umiejętność radzenia sobie z codziennymi problemami.

Z kolei **28 października** to Dzień Odpoczynku dla Zszarganych Nerwów. Warto wtedy zagłębić się w tematykę stresu i sposobów radzenia sobie z nim. Długotrwały, silny stres nie tylko pogarsza nasz nastrój i zniechęca do wielu aktywności, ale może również zaburzać pracę organizmu i w konsekwencji spowodować powstanie różnych chorób.

Z okazji tych wyjątkowych październikowych dni na korytarzach naszej szkoły zawisną plakaty oraz infografiki z psychologicznymi poradami i ciekawostkami.

Ale najwięcej będzie się działo w ostatnich dniach miesiąca. **23-27 października** to w naszej szkole Tydzień Pozytywnego Myślenia. Uczniowie wezmą udział w losowaniu swoich osobistych afirmacji - pozytywnych twierdzeń wzmacniających poczucie własnej wartości. Niektóre lekcje zostaną urozmaicone wizytą Strażników Pozytywnych Myśli, którzy przypomną o październikowych datach i o tym, jak ważne jest dbanie o dobre samopoczucie.

Zachęcamy wszystkich, aby poszukali w swojej garderobie ubrań w kolorze **żółtym** albo **zielonym** i założyli je w środę 25 października, ponieważ będziemy wtedy obchodzić Dzień Pozytywnych Kolorów. Jak powszechnie wiadomo, żółty to barwa radości, natomiast zieleń odpręża i relaksuje!