

Pracownia Dobrego Samopoczucia w Mordach

Już **10 października** obchodzimy **Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego**. To szczególny moment pochylenia się nad tematem **dbania o dobrostan psychiczny**; podkreślenia, że **kondycja psychiczna jest tak samo ważna jak zdrowie fizyczne**. To także czas zachęty do **sięgania po specjalistyczną pomoc w sytuacji przeciążenia czy kryzysu**.

Nie z każdym trudnym doświadczeniem musimy mierzyć się sami. Warto wówczas skorzystać z lokalnych form wsparcia czy bezpłatnych konsultacji z psychologiem lub psychiatrą, m.in. w tworzonej w Mordach **Pracowni Dobrego Samopoczucia**, gdyż najlepsze wsparcie budujemy zwykle blisko siebie, reagując na potrzeby drugiego człowieka w codziennym życiu. (Szczegóły na plakacie).

Pamiętajmy, że **prośenie o pomoc to nie oznaka słabości, lecz akt prawdziwej odwagi!**

Grafika - źródło: MGOPS Mordy
