

Jak dbać o zdrowie psychiczne na co dzień? Jak rozpoznać kryzys u siebie lub bliskiej osoby? Jak reagować i gdzie szukać profesjonalnego wsparcia?



Jak dbać o zdrowie psychiczne na co dzień? Jak rozpoznać kryzys u siebie lub bliskiej osoby? Jak reagować i gdzie szukać profesjonalnego wsparcia?
Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej przygotował publikację „W dobrym stanie. Poradnik zdrowia psychicznego dla mieszkańców Dolnego Śląska”. Pierwszy nakład to 10 000 egzemplarzy, a poradnik jest również dostępny bezpłatnie w wersji elektronicznej

Zdrowie psychiczne jest ważną częścią naszego zdrowia i wpływa na to, jak funkcjonujemy w rodzinie, szkole, pracy i relacjach z innymi. Jednocześnie nie zawsze wiemy, jak o nie dbać, które sygnały powinny zwrócić naszą uwagę oraz gdzie szukać pomocy, kiedy własne sposoby radzenia sobie przestają wystarczać.

Dlatego powstał poradnik „**W dobrym stanie**” – praktyczna publikacja skierowana do mieszkańców Dolnego Śląska w różnym wieku i na różnych etapach życia.

Co znajdziemy w poradniku?

Publikacja prowadzi czytelnika od profilaktyki do konkretnej pomocy.

Pierwsza część poświęcona jest **codziennemu dbaniu o zdrowie psychiczne i dobrostan**. Czytelnik znajdzie w niej informacje dotyczące m.in. emocji, relacji, stresu, odporności psychicznej oraz sposobów wzmacniania własnych zasobów.

Druga część pomaga **zrozumieć mechanizm kryzysu psychicznego**. Wyjaśnia, jakie sygnały mogą świadczyć o pogorszeniu kondycji psychicznej, jak reagować i jak wspierać siebie oraz bliską osobę w trudnej sytuacji.

Trzecia część jest **przewodnikiem po systemie wsparcia**. Porządkuje informacje dotyczące pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej oraz podpowiada, do jakiego specjalisty zwrócić się w zależności od potrzeb.

Poradnik uwzględnia potrzeby różnych grup – dzieci i młodzieży, dorosłych, rodziców i opiekunów oraz seniorów. Zawiera również informacje pomagające odnaleźć dostępne na Dolnym Śląsku formy wsparcia.

Źródło: <https://dops.wroc.pl/2026/08/26/w-dobrym-stanie-poradnik-zdrowia-psychicznego-dla-mieszkancow-dolnego-slaska/>

Link do poradnika na www:

<https://dops.wroc.pl/wp-content/uploads/2026/08/W-dobrym-stanie.-Poradnik-zdrowia-psychicznego-dla-mieszkancow-Dolnego-Slaska.pdf>