Poradnik „W dobrym stanie”. Poradnik zdrowia psychicznego dla mieszkańców Dolnego Śląska”.

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

Zdrowie psychiczne jest kluczowym elementem naszego ogólnego dobrostanu – 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, gdy własne sposoby radzenia sobie przestają wystarczać.

Odpowiedzią na te wyzwania jest poradnik **„W dobrym stanie. Poradnik zdrowia psychicznego dla mieszkańców Dolnego Śląska”**– praktyczna publikacja skierowana do mieszkańców naszego regionu w różnym wieku i na różnych etapach życia.

Co znajdziesz w poradniku?

Publikacja krok po kroku prowadzi czytelnika od profilaktyki do konkretnej pomocy. Uwzględnia potrzeby różnych grup: dzieci i młodzieży, dorosłych, rodziców i opiekunów oraz seniorów.

- **Profilaktyka i dobrostan:** Jak radzić sobie ze stresem, dbać o emocje i relacje, budować odporność psychiczną oraz wzmacniać własne zasoby.
- **Rozpoznanie kryzysu:** Jakie sygnały świadczą o pogorszeniu kondycji psychicznej, jak rozumieć mechanizm kryzysu oraz jak reagować, by skutecznie pomóc sobie lub bliskim.
- **Przewodnik po wsparciu:** Uporządkowane informacje o pomocy psychologicznej, psychoterapeutycznej i psychiatrycznej na Dolnym Śląsku – jak trafić do właściwego specjalisty w zależności od potrzeb.

Pobierz bezpłatny poradnik „W dobrym stanie”

???? **Wersja PDF: Pobierz poradnik „W dobrym stanie”**
https://dops.wroc.pl/2026/08/26/w-dobrym-stanie-poradnik-zdrowia-psychicznego-dla-mieszkancow-dolnego-slaska/

Dołącz do promocji inicjatywy

Zachęcamy instytucje, organizacje pozarządowe i media do udostępniania poradnika w środowiskach lokalnych, na stronach internetowych oraz w mediach społecznościowych.
Kontakt w sprawie promocji i dystrybucji:
Dolnośląski Ośrodek Polityki Społecznej, e-mail: poradnik@dops.wroc.pl

Poradnik został zrealizowany w ramach projektu pt. **„Koordynacja działań w zakresie polityki społecznej w województwie dolnośląskim”**, dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021–2027 (FERS).