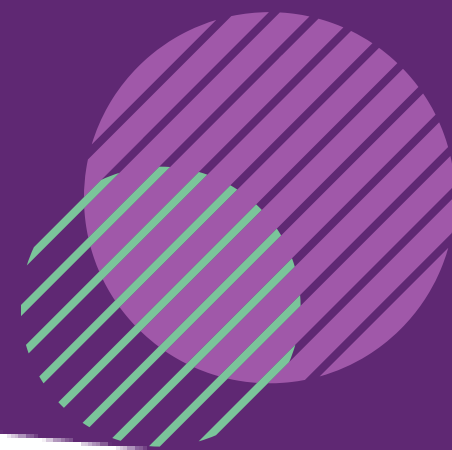


# INFOGRAFIKA 6



## Mezinárodní den duševního zdraví

Mezinárodní den duševního zdraví, který se každoročně připomíná **10. října**, zvyšuje povědomí o problémech duševního zdraví a **bojuje proti stigmatizaci**. Připomíná nám, že duševní pohoda je **stejně důležitá** jako fyzické zdraví a že každý má právo na podporu a péči.

Otevřená diskuse o stresu, úzkosti nebo depresi pomáhá snižovat **pocit studu a izolace**. Vytvářením **bezpečných prostor ve školách**, na pracovištích a v komunitách můžeme podpořit lidi, aby **včas vyhledali pomoc** a navzájem se podporovali bez odsuzování.



Péče o duševní zdraví začíná **malými každodenními kroky**: odpočinkem, zdravými návyky, udržováním kontaktů a požádáním o pomoc, když je to potřeba. Mezinárodní den duševního zdraví je **výzvou** pro vlády, instituce i každého z nás, abychom dali duševnímu zdraví prioritu — dnes i každý den.



U příležitosti tohoto dne zdůrazňuje projekt EMERGE Youth své poslání čelit výzvám spojeným se stresem tím, že vybavuje mladé Evropany i pracovníky s mládeží praktickými dovednostmi pro zvládnání stresu. Posilováním resilience projekt podporuje jejich schopnost zvládat obtíže, pečovat o své duševní zdraví a budovat zdravější budoucnost.

Financováno Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však výhradně názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie ani Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.

Číslo projektu: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

**EMERGE YOUTH**

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Spolufinancováno  
Evropskou unií

**#EmergeYouth**