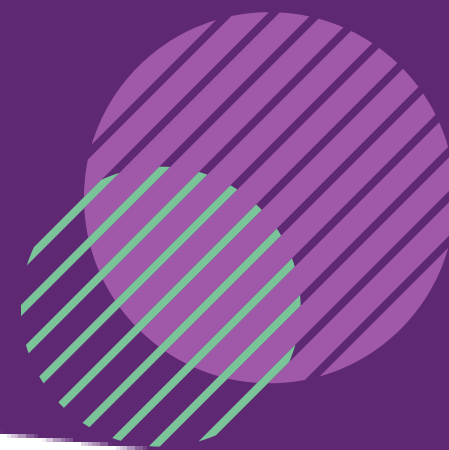


6. INFOGRAFIKA



A Mentális Egészség Világnapja

A Mentális Egészség Világnapját minden évben október 10-én ünnepeljük. Ez a nap felhívja a figyelmet a mentális egészség problémáira, **küzd a megbélyegzés ellen**. Emlékeztet rá, hogy a mentális egészség ugyanolyan fontos, mint a fizikai egészség, és mindenkinek **joga van a támogatáshoz és ellátáshoz**.

A nyílt beszélgetés a stresszről, szorongásról, depresszióról segít csökkenteni a szégyenérzetet és az elszigeteltséget. Ha **biztonságos tereket** hozunk létre az iskolában, a munkahelyen, a közösségekben, bátoríthatjuk az embereket arra, hogy **idejében kérjenek segítséget és támogassák egymást ítékezés nélkül**.



A mentális egészség gondozása **kis napi lépésekkel** kezdődik: pihenés, egészséges szokások, kapcsolattartás, szükség esetén segítségkérés. A **Mentális Egészség Világnapja felhívás** kormányok, intézmények, mindannyiunk számára: **legyen a mentális egészség prioritás — ma és minden nap**.



A Mentális Egészség Világnapján az EMERGE Youth projekt kiemeli küldetését: célja a stresszkezelés segítése, gyakorlati készségekkel látja el mind a fiatal európaiakat, mind az ifjúsági munkásokat a stressz kezeléséhez. Rezilienciájuk erősítésével a projekt támogatja őket a nehézségek leküzdésében, jóllétük fenntartásában, egy egészségesebb jövő kialakításában.

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

#EmergeYouth