Opublikowany w *Serwis Urzędu Miejskiego w Koszalinie* (https://koszalin.pl)

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego – dbajmy o siebie i o innych

 [1]

Z okazji Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego składam wszystkim mieszkańcom serdeczne życzenia spokoju, równowagi i siły do codziennego dbania o siebie – nie tylko o ciało, ale i o umysł.

Zdrowie psychiczne jest fundamentem dobrego życia – wpływa na to, jak myślimy, czujemy, pracujemy i budujemy relacje. Warto pamiętać, że troska o psychikę nie jest oznaką słabości, lecz dojrzałości i odwagi. W codziennym zabieganiu znajdźmy chwilę, by zatrzymać się, odpocząć i wsłuchać w siebie.

Życzę wszystkim mieszkańcom Koszalina, by potrafili szukać wsparcia, gdy jest ono potrzebne – w rodzinie, wśród przyjaciół, a także u specjalistów. Nie bójmy się rozmawiać o emocjach, o trudnościach i o potrzebach. Wzajemna życzliwość, empatia i otwartość na drugiego człowieka budują silną, wspierającą społeczność, w której każdy może czuć się bezpiecznie i akceptowany.

Pamiętajmy: zdrowie psychiczne to wspólna sprawa. Dbanie o siebie i innych tworzy lepszy, bardziej zrównoważony Koszalin – miasto, w którym dobrze się żyje, myśli i czuje.

Prezydent Koszalina

Tomasz Sobieraj

- More news [2]
- Archive [3]

Adres źródłowy: https://koszalin.pl/de/node/12029

Links
[1] https://koszalin.pl/sites/default/files/field/image/projekt_grafiki_strona_www.koszalin.pl_aktualnosc_-_kopia_46.png
[2] https://koszalin.pl/de/aktualnosci
[3] https://koszalin.pl/de/archiwum