

## **„Zdrowie psychiczne jest powszechnym prawem człowieka”**

Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego obchodzony jest od 10 października 1992 roku. Został zapoczątkowany jako coroczna działalność Światowej Federacji Zdrowia Psychicznego.

Tegoroczne hasło obchodów podkreśla, że zdrowie psychiczne jest podstawowym prawem człowieka dla wszystkich ludzi. Każdy, kimkolwiek i gdziekolwiek jest, ma prawo do najwyższego osiągalnego standardu zdrowia psychicznego. To prawo do ochrony przed zagrożeniami dla zdrowia psychicznego, prawo do dostępnej, akceptowalnej i dobrej jakości opieki zdrowotnej oraz prawo do wolności, niezależności i włączenia do społeczności.

Uznanie zdrowia psychicznego za uniwersalne prawo człowieka umożliwia ludziom upominanie się o swoje prawa - i o prawa osób z ich otoczenia. Jeśli ludzie nie są świadomi swoich praw człowieka, nie są w stanie ich bronić.

Najważniejsze telefony.

**800 70 22 22 – Centrum Wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego**

**116 111 – Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży**

**116 123 – Kryzysowy telefon zaufania dla dorosłych**

**22 635 09 54 – Telefon zaufania dla osób starszych**

**800 080 222 – Infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i pedagogów**

**800 120 002 – Niebieska Linia – ogólnopolski telefon dla ofiar przemocy w rodzinie**

**801 199 990 – Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki – Narkomania**