Svetová federácia za duševné zdravie vyhlásila 10. október za svetový deň duševného zdravia. Cieľom je informovať verejnosť o problémoch súvisiacich so psychickými ochoreniami. Deň poskytuje príležitosť pre všetky zainteresované strany pracujúce v oblasti duševného zdravia hovoriť o svojej práci a tom, čo je ešte potrebné urobiť, aby sa starostlivosť o duševné zdravie stala realitou pre ľudí na celom svete.

Ako byť duševne zdravý? Buď aktívny!

Život je rieka, raz plávame s prúdom raz proti nemu. Vždy je za čím ísť a pred čím utekať. Kým sa hýbeme, žijeme a naopak.









