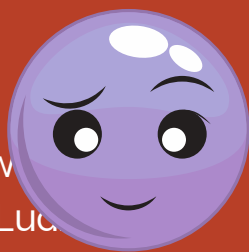


# POZYTYWNE ZDROWIE PSYCHICZNE

## To jest ważne

Zdrowie emocjonalne jest częścią zdrowia ogólnego. Ludzie, którzy są emocjonalnie zdrowi, mają kontrolę nad swoimi myślami, uczuciami i zachowaniami.



## Dobrostan

Wyniki badań mówią, że utrzymanie pozytywnego stanu zdrowia psychicznego jest dobre dla Twojej kondycji fizycznej: obniża ciśnienie krwi, zmniejsza ryzyko chorób serca i pomaga utrzymać zdrową wagę.



## Problemy emocjonalne

Osoby, które mają dobre zdrowie emocjonalne, mogą nadal mieć problemy emocjonalne lub cierpieć na choroby psychiczne. Choroba psychiczna ma często przyczynę fizyczną.



## Odwiedź lekarza

Jeśli masz teraz problem emocjonalny, porozmawiaj ze swoim lekarzem. On lub ona może pomóc ci znaleźć odpowiedni rodzaj leczenia.

