



Łódź, dn. 10 października 2025 r.

**Uczniowie Szkół Podstawowych
i Ponadpodstawowych w Łodzi**

Wiceprezydent Miasta Łodzi

ul. Piotrkowska 104
90-926 Łódź
tel.: +48 (42) 638 41 16
fax: +48 (42) 638 42 16
e-mail: sekretariat.wiceprezydenta@uml.lodz.pl
www.lodz.pl

Drogi Uczniowie

10 października - jak co roku - obchodzimy Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego. W tym szczególnym dniu zatrzymajmy się i pomyślmy o Naszym zdrowiu psychicznym. Pamiętajmy, by nigdy nie bagatelizować objawów u osób będących w kryzysie zdrowia psychicznego.

Negatywne emocje nie zawsze oznaczają poważną chorobę, jednak utrzymujący się smutek czy obniżenie nastroju mogą z czasem negatywnie wpłynąć na zdrowie i prowadzić do poważnych konsekwencji. Bacznie obserwujcie też swoich rówieśników – być może w Waszym bliskim otoczeniu jest ktoś, kto akurat potrzebuje wsparcia, pomocy czy zwykłej uwagi i nie potrafi zwrócić się o pomoc.

Symbolem zdrowia psychicznego jest zielona wstążeczka. Zachęcam Was - załóżmy ten drobny i niepozorny znaczek, by zwiększyć świadomość dotyczącą zdrowia psychicznego.

Jeśli potrzebujecie pomocy i wsparcia – nigdy nie bójcie się o nie prosić. Na załączonej do listu grafice, jak również na stronie internetowej: <https://uml.lodz.pl/edukacja/edukacja2/pomoc-psychologiczno-pedagogiczna/gdzie-szukac-informacji-telefonu-zaufania/> znajdziecie ważne informacje o tym, gdzie szukać bezpłatnej i profesjonalnej pomocy psychologicznej.

Małgorzata Moskwa-Wodnicka
Małgorzata MOSKWA-WODNICKA

