



UNIwersytet
MIKOŁAJA KOPERNIKA
W TORUNIU

Uniwersytecki Ośrodek
Wsparcia i Rozwoju Osobistego

KAMPANIA DLA
ZDROWIA PSYCHICZNEGO

NIE ZNIKAJ



PARTNERZY



UNIwersytet
MIKOŁAJA KOPERNIKA
W TORUNIU
Samorząd Doktorantów



Fundacja
Amicus Universitatis
Nicolai Copernici



UNIwersytet
MIKOŁAJA KOPERNIKA
W TORUNIU
Samorząd Studencki

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE? PRZEPIS NA ZDROWE ŻYCIE

1. Otaczaj się pozytywnymi ludźmi
2. Dbaj o dobre relacje z bliskimi
3. Bądź życzliwy dla innych
4. Uśmiechaj się
5. Myśl dobrze o sobie
6. Nie bój się mówić „NIE”
7. Nagradzaj się za małe sukcesy
8. Odpoczywaj
9. Wysypiaj się
10. NIE MYŚL, co mogłoby być !
11. NIE GRZEB W PRZESZŁOŚCI !!!
12. Bądź aktywny
13. Rób to, co lubisz
14. Udzielaj się towarzysko

WYKONAJ AUTOTEST NASTROJU



iFightDepression[®]
european alliance against depression



ZAPOZNAJ SIĘ Z OFERTĄ UNIwersYTECKIEGO OŚRODKA WSPARCIA I ROZWOJU OSOBISTEGO

**Uniwersytecki Ośrodek
Wsparcia i Rozwoju Osobistego**

Toruń, ul. Reja 25

tel. 056 611 49 33

email: osrodek_wsparcia@umk.pl

<https://wsparcie.umk.pl>

**Zespół Wsparcia Osób
ze Szczególnymi Potrzebami**

Toruń, ul. Reja 25

tel. 056 611 49 83

email: bon@umk.pl

<https://bon.umk.pl>