



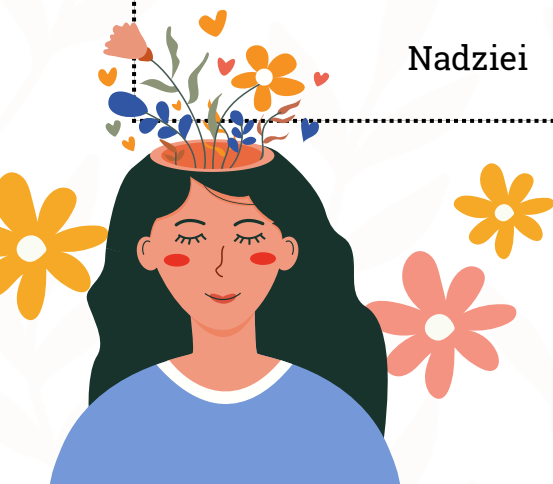
Dzień Zdrowia Psychicznego

Playlista pełna potrzeb



Muzyka to nie tylko rozrywka! Dźwięki ulubionych piosenek mogą na co dzień pomagać nam w dbaniu o siebie. Różne melodie wspierają nas w zaspokojaniu różnych potrzeb, dlatego czasem chętniej posłuchamy spokojnej ballady, a czasem imprezowego hitu. Znajdź piosenki, które najlepiej odpowiadają na Twoje potrzeby i zapisz ich tytuły. Może stworzysz z nich prawdziwą playlistę, do której będziesz wracać w trudniejszych i łatwiejszych momentach?

Kiedy potrzebuję...	Słucham...
Odpoczynku	
Zabawy	
Inspiracji	
Otuchy	
Wolności	
Wyrażenia siebie	
Nadziei	



Muzyka - choć często może nas wspierać - nie zaspokoi wszystkich pojawiających się potrzeb, których lista jest o wiele dłuższa. Zastanów się, jakie inne sposoby mogą być pomocne na co dzień i porozmawiaj o tym z klasą.

Pamiętaj, że w trudnych chwilach możesz znaleźć wsparcie wśród zaufanych dorosłych, nauczycieli i psychologów, a także dzwoniąc na darmowy telefon zaufania: 116 111

