



Łódź, dn. 5 października 2026 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

Moi drodzy,

w dniu 10 października obchodzimy szczególne święto - **Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego**.

Każdego dnia otacza nas ogromna liczba bodźców, informacji, oczekiwań i wyzwań. Szkoła, relacje z rówieśnikami, obowiązki, media społecznościowe, a czasem także trudne sytuacje rodzinne czy osobiste sprawiają, że możecie doświadczać zmęczenia, stresu, niepewności, smutku czy poczucia przytłoczenia. To naturalne emocje, które towarzyszą każdemu człowiekowi.

Warto jednak pamiętać, że nie musimy być zawsze silni, uśmiechnięci i gotowi na wszystko. Każdy z nas ma prawo do gorszego dnia czy chwili słabości. Dlatego zachęcam Was, abyście byli uważni nie tylko na siebie, ale także na osoby wokół Was. Być może ktoś z Waszych koleżanek lub kolegów właśnie przeżywa trudny moment i potrzebuje wsparcia. Czasem nawet niewielki gest może mieć ogromne znaczenie.

Pamiętajcie również, że prośenie o pomoc jest oznaką odwagi, a nie słabości. W szkole i poza nią są osoby, które mogą udzielić Wam wsparcia i profesjonalnej pomocy.

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 informacje o miejscach, w których można uzyskać bezpłatną i profesjonalną pomoc. Zachęcam Was do udostępniania tej grafiki. Być może dla kogoś będzie ona nie tylko informacją, ale także pierwszym krokiem do uzyskania potrzebnej pomocy.

Życzę Wam, abyście potrafili troszczyć się o siebie nawzajem, znajdowali czas na odpoczynek, rozwijanie swoich pasji i budowanie relacji opartych na życzliwości oraz zaufaniu. Pamiętajcie, że nie jesteście sami.

Małgorzata Moskwa-Wodnicka
Małgorzata MOSKWA-WODNICKA

