

Blue Monday

19.01.2026 r. Blue Monday w Studenckim Klubie „WSPAK” był dowodem na to, że nawet „najbardziej depresyjny dzień w roku” może stać się okazją do budowania pozytywnej energii, integracji i rozmowy o zdrowiu psychicznym. Przez cały dzień uczestnicy mogli korzystać z różnorodnych form wsparcia, spotkań z ekspertami oraz aktywności sprzyjających relaksowi i wyciszeniu. Wydarzenie połączyło edukację, profilaktykę i dobrą zabawę, pokazując, że o dobrostan psychiczny można dbać na wiele sposobów.

Ważnym elementem programu była sekcja dietetyczna, która zwracała uwagę na rolę żywienia w kontekście samopoczucia i zdrowia psychicznego. Studentki Wiktoria Ożarowska oraz Katarzyna Snoch prowadziły stanowisko dietetyczne, gdzie w przystępny i angażujący sposób przybliżały zasady racjonalnego odżywiania. Uczestnicy mogli zapoznać się z piramidą żywienia, zakręcić kołem wiedzy oraz odpowiedzieć na pytania dotyczące codziennych wyborów żywieniowych i ich wpływu na nastrój.

Uzupełnieniem tej części był wykład dr Kamili Sobaś pt. *„Na talerzu przeciwko „blue mood” – żywienie a zdrowie psychiczne”*. Prelekcja pokazała, jak odpowiednio zbilansowana dieta może wspierać kondycję psychiczną, pomagać w radzeniu sobie z obniżonym nastrojem oraz stanowić ważny element profilaktyki zdrowotnej. Dietetyczna część wydarzenia idealnie wpisała się w ideę całego dnia – holistycznego dbania o zdrowie, ciało i umysł.



