



### **World Mental Health Day (October 10, 2021)**

On October 10th, we observe World Mental Health Day. The overall objective of this day is to mobilize efforts in support of mental health and to raise awareness of issues regarding it at a global scale. The GCSU acknowledges the extent to which the COVID-19 pandemic has conflicted with our mental health, particularly for frontline workers, students, people living alone, and those with pre-existing mental health conditions. According to the World Health Organization, this year's campaign slogan is "Mental Health Care For All: Let's Make It a Reality". Let us continue to strive for quality mental health services at all levels. Although many of you will be using reading week to catch up on your academic tasks, we encourage everyone to practice self awareness by setting necessary boundaries. As you take time to check in with those around you, do not forget to check in with yourself. Take some time today to feed into a hobby and unwind, and remember to always take things one day at a time. Swipe for a list of resources. #WorldMentalHealthDay

### **Journée mondiale de la santé mentale (10 octobre 2021)**

Le 10 octobre, nous célébrons la Journée mondiale de la santé mentale. L'objectif global de cette journée est de mobiliser les efforts en faveur de la santé mentale et de sensibiliser aux enjeux qui la concernent à l'échelle mondiale. L'AÉCG reconnaît à quel point la pandémie de la COVID-19 a troublé notre santé mentale, en particulier pour les travailleurs de première ligne, les étudiants, les personnes vivant seules et les individus ayant des problèmes de santé mentale préexistants. Selon l'Organisation mondiale de la santé, le slogan de la campagne de cette année est « Soins de santé mentale pour tous : faisons-en une réalité ». Continuons à lutter pour des services de santé mentale de qualité à tous les niveaux. Bien que plusieurs d'entre vous comptent utiliser la semaine de lecture pour se rattraper dans leurs travaux académiques, nous vous encourageons à pratiquer la conscience de soi en fixant les limites appropriées. Lorsque vous prendrez le temps de consulter les individus qui vous entourent, n'oubliez pas de vous consulter vous-même. Prenez le temps aujourd'hui de vous consacrer à un passe-temps et de vous détendre, et n'oubliez pas de toujours prendre les choses un jour à la fois. Passez à la prochaine diapositive pour une liste de ressources. #JournéeMondialeDeLaSanté



GCSU STATEMENT ON  
WORLD MENTAL HEALTH DAY

LA DÉCLARATION DE L'AÉCG  
POUR LA JOURNÉE MONDIALE  
DE LA SANTÉ MENTALE

