Всесвітній день психічного здоров’я відзначається щорічно 10 жовтня, починаючи з 1992 р. Цей день було засновано з ініціативи Всесвітньої федерації психічного здоров’я за підтримки Всесвітньої організації охорони здоров’я. Він існує для того, щоб привернути увагу до проблем психічного здоров’я у світі та скоротити поширення депресивних розладів, шизофренії, хвороби Альцгеймера, наркотичної залежності, епілепсії та розумової відсталості. Але останнім часом ця проблема зоорієнтовується в бік підтримання психічного благополуччя і рівноваги будь-якої людини. Щодо нашої країни, то питання психологічного стану українців уже пів року перебуває в нестабільному стані: шок, ейфорія, агресія, апатія, з одного боку, та примирення, з іншого, постійно створюють так звані «емоційні коливання» і потребує рекомендацій (а, можливо, системної роботи) з внутрішнім світом людини. До цього дня в школі було проведено ряд заходів, метою яких було ознайомлення учнів з питаннями ментального здоров’я людини та методами його збереження, а також прийомами керування своїми емоціями.



