В 2011 году стартовало ежегодное празднование Международного дня заботы о себе. Он отмечается 24 июля по инициативе одноимённого фонда, преследующего цель максимально возможно разъяснить человечеству важность заботы о собственном здоровье.

Принцип самопомощи, о котором говорят инициаторы, строится на том, что в первую очередь сам человек может и должен помочь себе быть здоровым. Эта самопомощь, может проявляться в разных аспектах: от просвещения и расширения собственных знаний о здоровье, до перехода на принципы здорового образа жизни: распорядок дня, правильное питание, здоровая физическая активность, здоровый полноценный сон и отдых, отказ от вредных привычек. Забота человека о собственном здоровье – это не только забота о физическом, но и психологическом и эмоциональном состоянии.