

Očuvanje mentalnog zdravlja

Izradile:Lana Jurič i Luna Harašić,1.d

Metalno zdravlje

- o Mentalno zdravlje nije samo odsustvo mentalnog poremećaja.
- o To je stanje blagostanja u kojem svaka osoba ostvaruje svoj potencijal, nosi se sa svakodnevnim stresom života, da može produktivno raditi i u mogućnosti je da doprinosi svojoj zajednici.

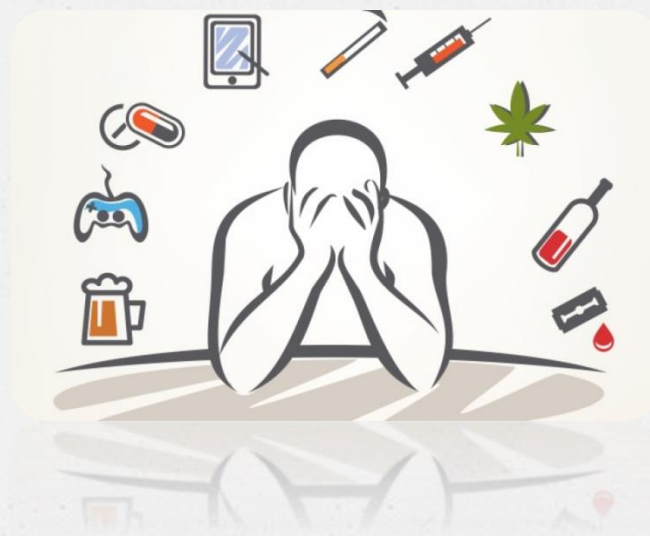


Pozitivno mentalno zdravlje uključuje:

- o dobar osjećaj o sebi samome, osjećaj osobne vrijednosti i samopoštovanje
- o svijest o svojim osjećajima i prihvaćanje osjećaja
- o sposobnost da se mijenjamo, prilagođavamo i nosimo s teškoćama i stresom
- o bavljenje produktivnim aktivnostima, koje nam pomažu da se razvijamo i rastemo
- o sposobnost stvaranja i održavanja prijateljstava i dobrih međuljudskih odnosa

Teškoće mentalnog zdravlja

- o privremenu reakciju na bolan događaj, stres ili vanjski pritisak
- o dugoročno psihičko stanje koje ima značajan utjecaj na funkcioniranje pojedinca
- o simptomi zloupotrebe alkohola, droge ili manjka sna



- o Poremećaji mentalnog zdravlja predstavljaju istinski zdravstveni problem kojem valja prići kao i problemu tjelesnog zdravlja.
- o Zbog česte pojavnosti i sve veće učestalosti, čestog početka u mlađoj odrasloj dobi, narušavanja kvalitete života kako bolesnika tako i njegove obitelji, duševne bolesti i mentalni poremećaji predstavljaju jedan od važnijih javnozdravstvenih problema i u svijetu i kod nas, i sve više pažnje se polaže na očuvanje i unapređenje mentalnog zdravlja.



Savjeti za očuvanje i unaprjeđenje mentalnog zdravlja

- o 1. Izgradite samopouzdanje!
- o 2. Hranite se zdravo, budite aktivni!
- o 3. Pronađite vrijeme za sebe!
- o 4. Odvojite vrijeme za obitelj i prijatelje!
- o 5. Pružite i prihvatite pomoć!
- o 6. Uključite se!
- o 7. Naučite prevladati stres!
- o 8. Pronađite podršku u sličnima!
- o 9. Naučite nove vještine!
- o 10. Upoznajte se!



Svjetski dan mentalnog zdravlja

- o Svjetski dan mentalnog zdravlja obilježava se svake godine 10. listopada u organizaciji Svjetske federacije za mentalno zdravlje (WFMH) i u suradnji sa Svjetskom zdravstvenom organizacijom (WHO).
- o Na svjetskoj razini naglašava se važnost promicanja mentalnog zdravlja i usmjerava se pozornost na probleme mentalnog zdravlja.



Hvala na pažnji

