

10. октобар



Светски дан
менталног здравља



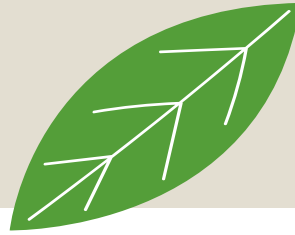
„Ментално здравље је универзално људско право“.



Ментално здравље



*стање добробити у коме појединац
остварује свој потенцијал, може се
суочавати с уобичајеним животним
стресом, радити продуктивно,
остваривати резултате и допринети
својој заједници.*



У СВЕТУ- свака осма особа живи са неким поремећајем менталног здравља.

У СРБИЈИ - са депресијом живи око 5% становништва, а са анксиозним поремећајима 3,8%.



Који су фактори ризика за настанак проблема са менталним здрављем?



- генетска предиспозиција
- злостављање и занемаривање у детињству
- стресни животни догађаји
- дисфункционална породица
- дискриминација
- друштвена изолација и усамљеност
- лоши социоекономски услови
- злоупотреба алкохола и других психоактивних супстанци
- дуготрајна изложеност стресу
- лоше физичко здравље



Фактори који штите наше ментално здравље



- позитивни ставови, вредности или уверења
- личне особине, укључујући способност суочавања са стресом
- вештине решавања проблема
- успех у школи, на послу
- економска стабилност
- подршка породице
- снажна друштвена подршка
- позитивни узори
- снажан културни идентитет
- добро физичко здравље и здрави стилови живота



Како да очувате ментално здравље?

Мислите
позитивно

Храните се
правилно!



Будите
физички
активни

Спавајте
довољно!

Како да очувате ментално здравље?



Препознајте
своја осећања

Научите како
да се борите
са стресом

Изградите
самопоуздање

Негујте здраве
односе са
породицом и
пријатељима

Пронађите
подршку

Помозите
другима



САВЕТ ВИШЕ...



**Одредите приоритете и поставите
јасне циљеве!**

**Одвојите време за ствари у којима
уживате!**

**Научите да будете у миру са самим
собом!**

