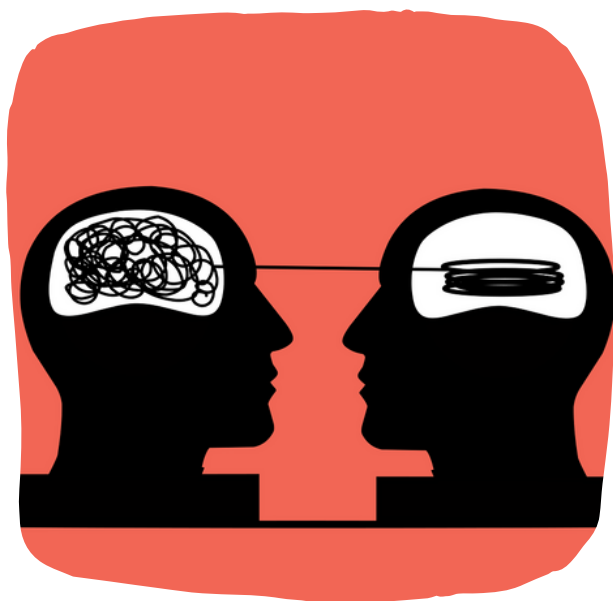


10.10.

SVJETSKI DAN MENTALNOG ZDRAVLJA

Od 1992. godine svake se godine 10. listopada obilježava Svjetski dan mentalnog zdravlja s ciljem promicanja mentalnog zdravlja, podizanja svijesti o problemima mentalnog zdravlja, destigmatizacije osoba narušenog mentalnog zdravlja i poticanja na ulaganje u sustav podrške mentalnom zdravlju.



Ovogodišnja je tema „*Mentalno zdravlje kao globalni prioritet*“.

MENTALNO ZDRAVLJE - ŠTO JE TO?

Prema Svjetskoj znanstvenoj organizaciji, **mentalno zdravlje** je stanje dobrobiti (blagostanja) u kojem pojedinac ostvaruje svoj puni potencijal, može se nositi s uobičajenim stresnim životnim situacijama, može produktivno raditi i doprinosi svojoj zajednici. Ono je **neizostavan dio sveukupnog zdravlja**, a dobro je mentalno zdravlje mnogo više od odsutnosti psihičkih bolesti i teškoća.



Kada se govori o mentalnom zdravlju djece i adolescenata, tada se podrazumijeva njihovo skladno funkcioniranje u krugu obitelji, škole, vršnjaka, zajednice te omogućavanja ostvarivanja punog potencijala mentalne dobrobiti.

Tjelesno i mentalno
zdravlje usko su povezani i
jednako su važni!



A ŠTO MOŽEŠ UČINITI TI ZA SVOJE MENTALNO ZDRAVLJE?



Brini o sebi

- hrani se redovito i zdravo
- spavaj dovoljno
- redovito se bavi tjelesnom aktivnošću
- ne konzumiraj alkohol i droge

Druži se

- obitelj i prijatelji su važan dio našega života, provodi vrijeme s ljudima koji su ti važni

Aktiviraj se

- radi stvari koje te vesele, a možeš isprobati i neke nove aktivnosti

Organiziraj svoje vrijeme

- napravi plan za svaki dan - bit će ti lakše pratiti svoje obaveze, ali će ti pomoći i u održavanju strukture dana

Razgovaraj

- razgovaraj s osobom od povjerenja o svojim osjećajima, razmišljanjima i brigama
- razgovor nam pomaže da se osjećamo manje usamljenima

