

*HEJ TI!*

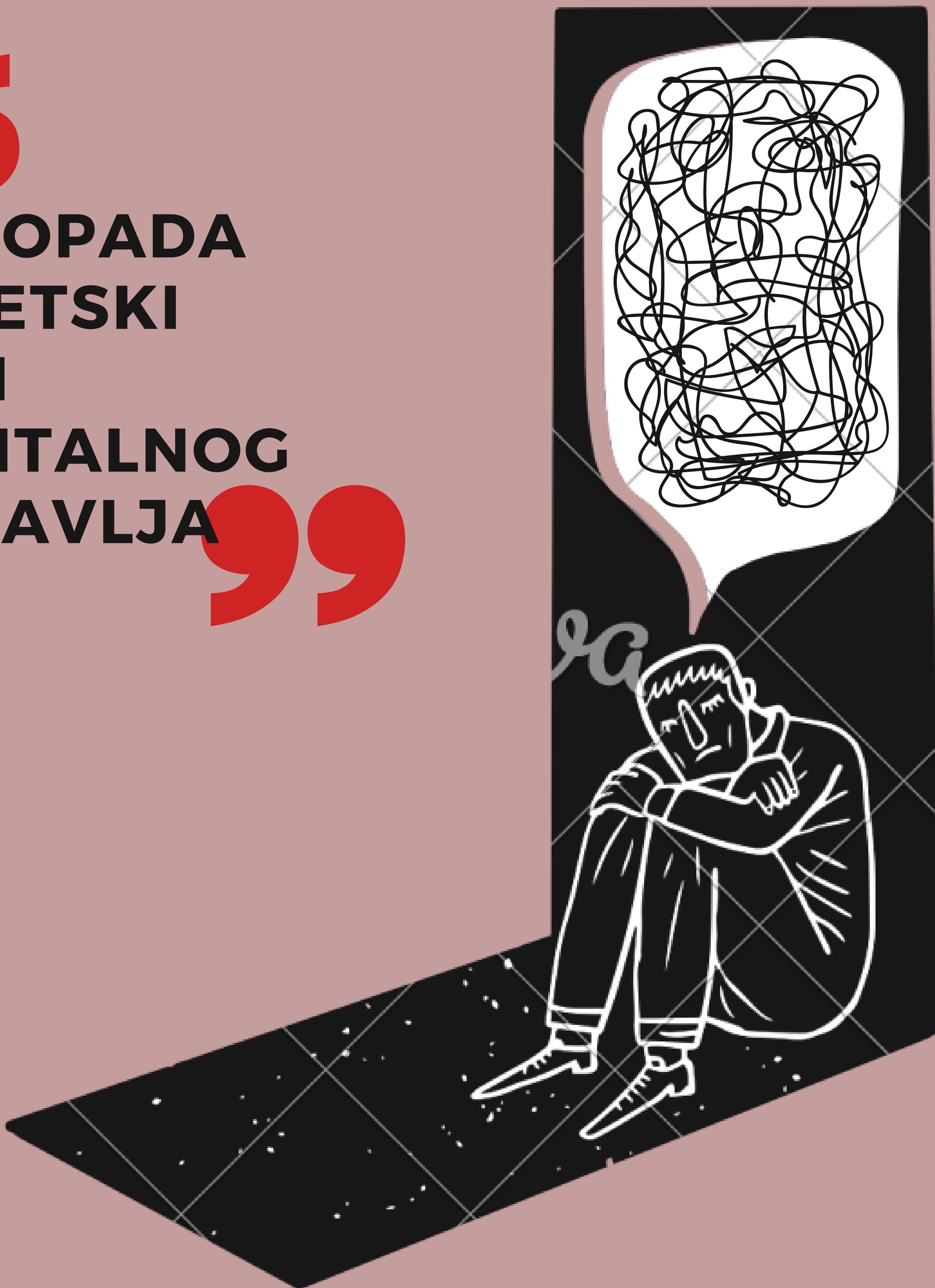
RECI NEKOME SVOJ PROBLEM I  
AKO TE NEŠTO MUČI, NEMOJ  
ŠUTITI!  
TO JE TVOJE PRAVO!

66

10.

LISTOPADA  
SVJETSKI  
DAN  
MENTALNOG  
ZDRAVLJA

”



STOP STIGMATIZACIJI!

Mentalno zdravlje je stanje u kojemu osoba ostvaruje svoje sposobnosti, može se nositi sa stresom svakodnevnog života, raditi produktivno te pridonositi svojoj zajednici.

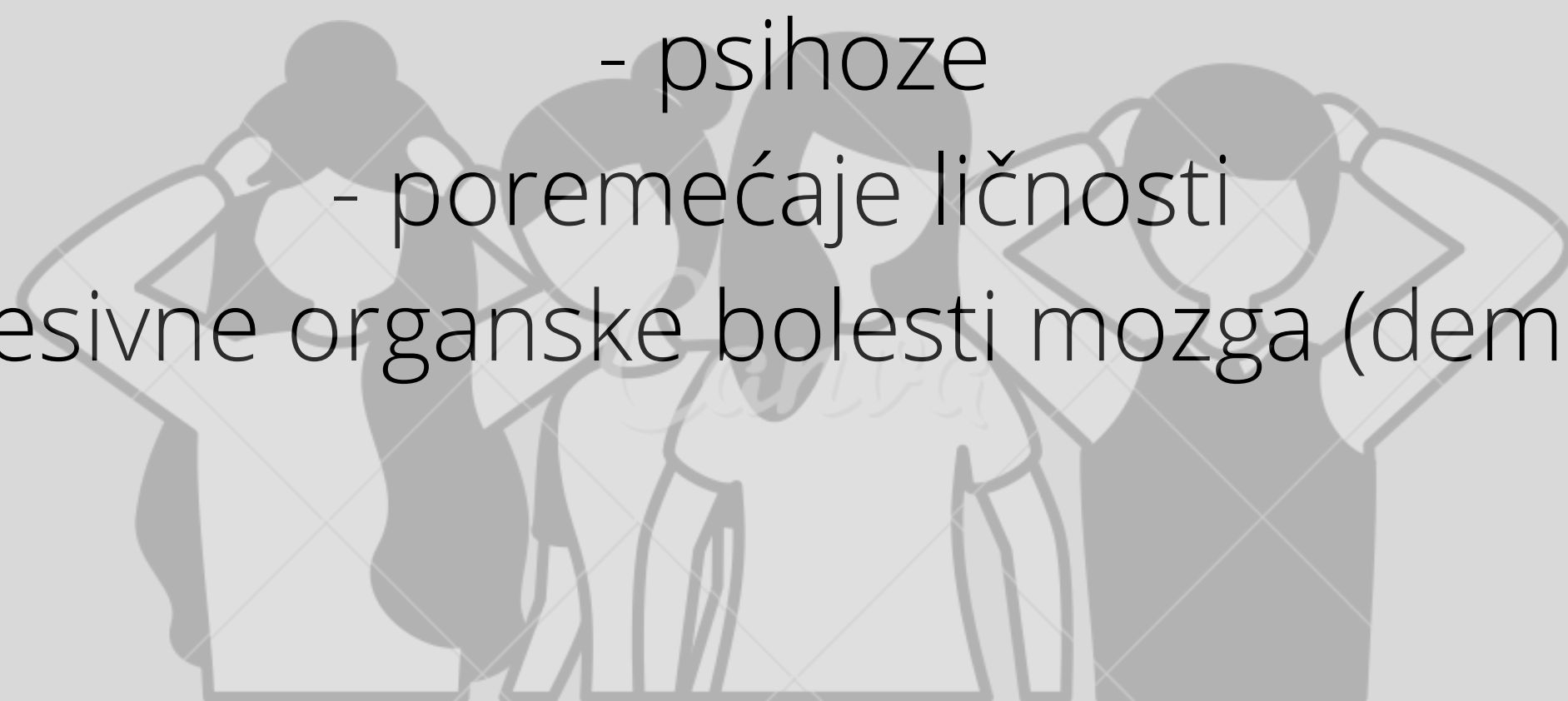
**POZITIVNO  
MENTALNO ZDRAVLJE  
UKLJUČUJE:**

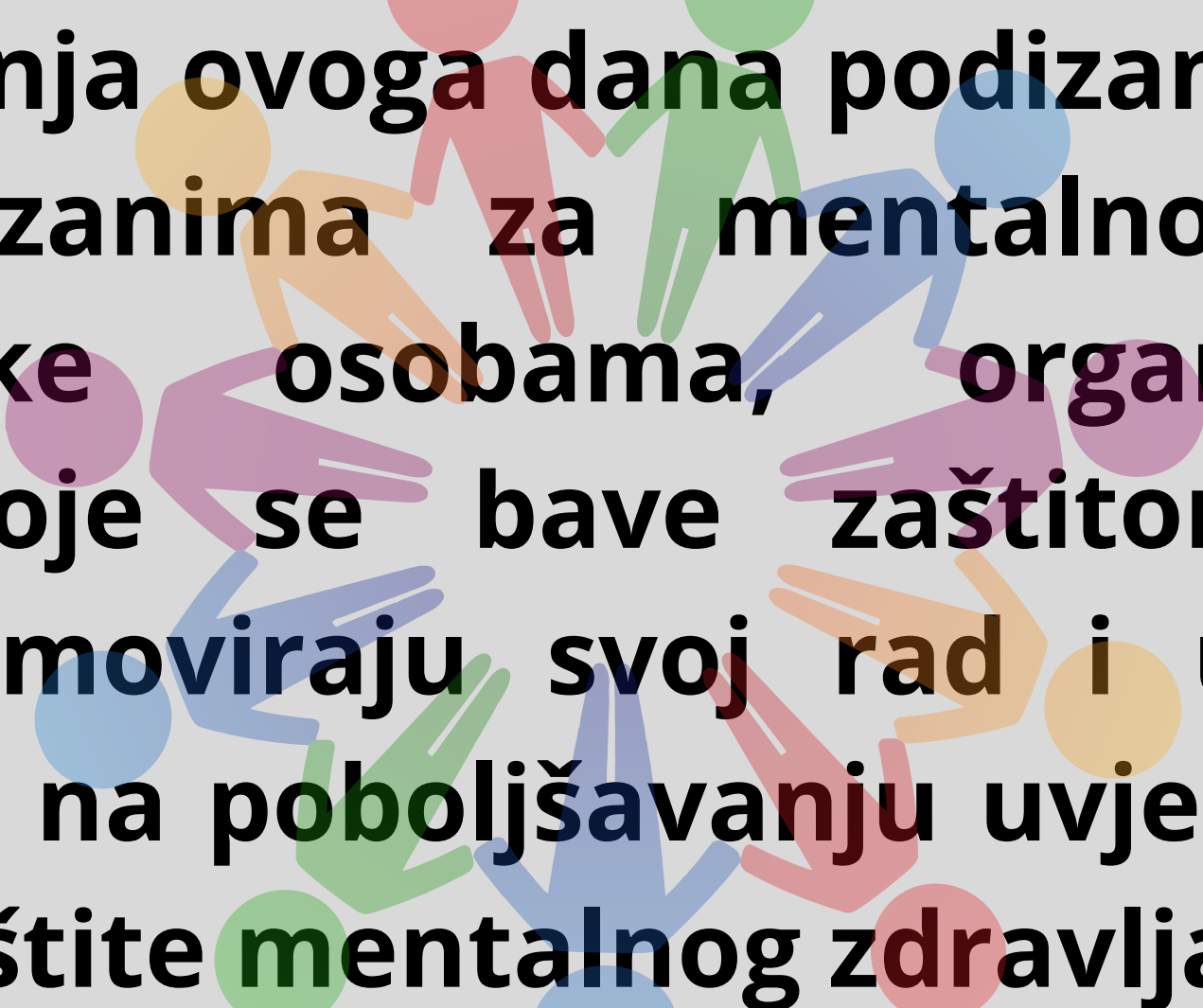
- dobar osjećaj o samom sebi
- svjesnost o drugima
- sposobnost prilagodbe na životne promjene



**PROBLEMI I POREMEĆAJI UKLJUČUJU:**

- psihičke tegobe vezane uz razne životne situacije
- česte i akutne mentalne poremećaje (depresija, anksioznost)
- psihoze
- poremećaje ličnosti
- progresivne organske bolesti mozga (demencije)

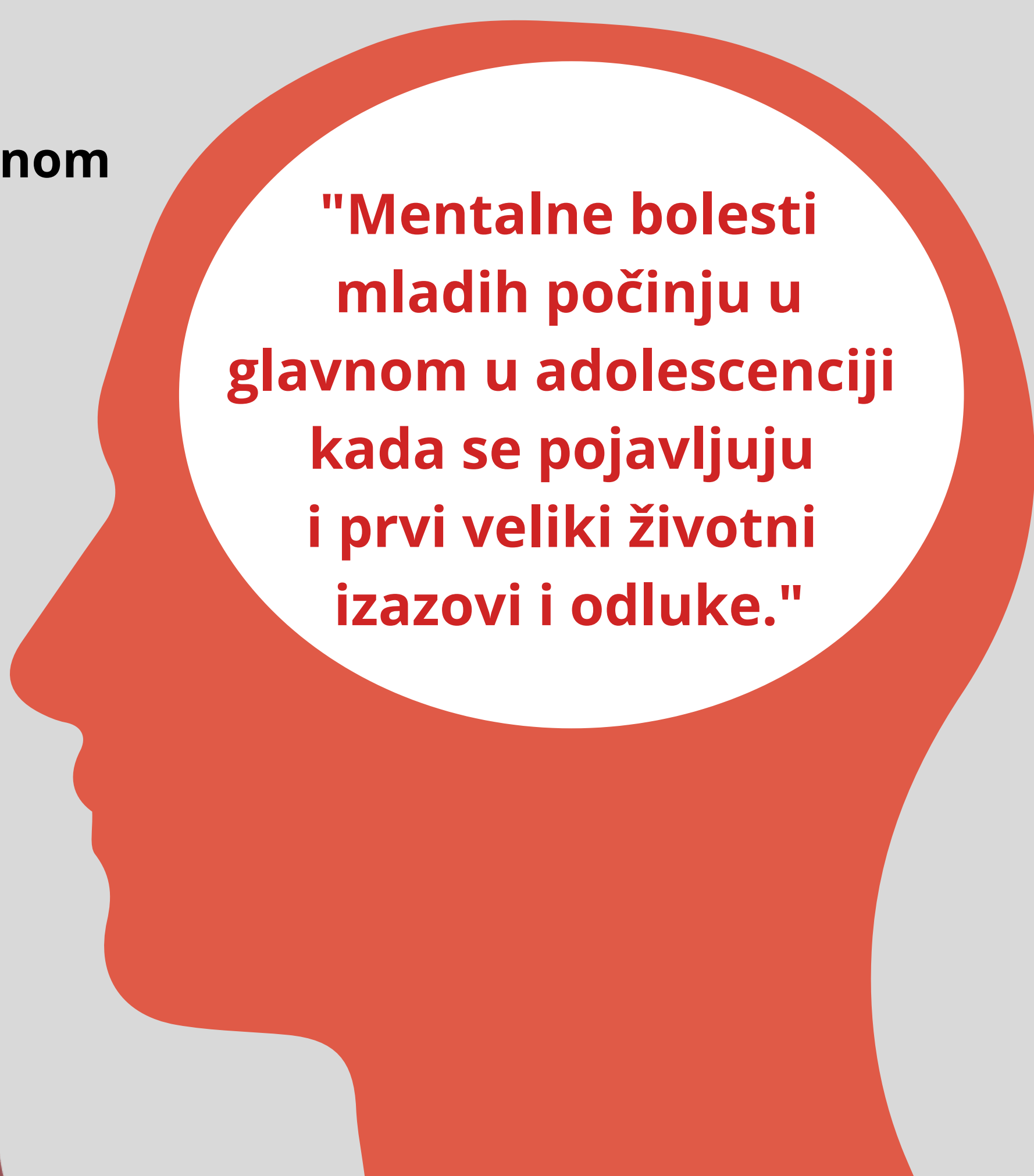




Svrha obilježavanja ovoga dana podizanje je svijesti o problemima vezanima za mentalno zdravlje te pružanje prilike osobama, organizacijama i institucijama koje se bave zaštitom mentalnog zdravlja da promoviraju svoj rad i u suradnji sa zajednicom rade na poboljšavanju uvjeta za pružanje odgovarajuće zaštite mentalnog zdravlja.

**Želite očuvati svoje mentalno zdravlje?  
Što onda učiniti?**

1. **Upoznajte sebe**
2. **Izgradite samopouzdanje**
3. **Pronađite vrijeme za sebe**
4. **Bavite se umjerenom tjelesnom aktivnošću**



**"Mentalne bolesti mladih počinju u glavnom u adolescenciji kada se pojavljuju i prvi veliki životni izazovi i odluke."**



## Čimbenici koji uzrokuju probleme:

biološki čimbenici  
poput gena

obiteljska povijest  
mentalnih problema

vanjski stres  
(nezaposlenost,  
bolest)

biološki čimbenici



## Mentalno zdravlje u pandemiji koronavirusa !

U ovakvim okolnostima velik dio populacije ima veću vjerojatnost razvijanja problema kao što su anksioznost, depresija, poremećaji spavanja i usnivanja, poremećaji prehrane, prisilne misli, strahovi i sl.

### **Potrebna je:**

pomoć i podrška obitelji, prijatelja i radnih kolega, ali nerijetko i stručnjaka za mentalno zdravlje