

MENTALNO ZDRAVLJE

Što je mentalno zdravlje?

Mentalno zdravlje sastavni je dio općeg zdravlja. Osoba dobrog mentalnog zdravlja je; pozitivna, prihvaća druge ljude, sposobna je stvarati i održavati prijateljstva, produktivna je na radnom mjestu i dobro se nosi sa životnim nedaćama i stresovima.

Primjer dobrog mentalnog zdravlja



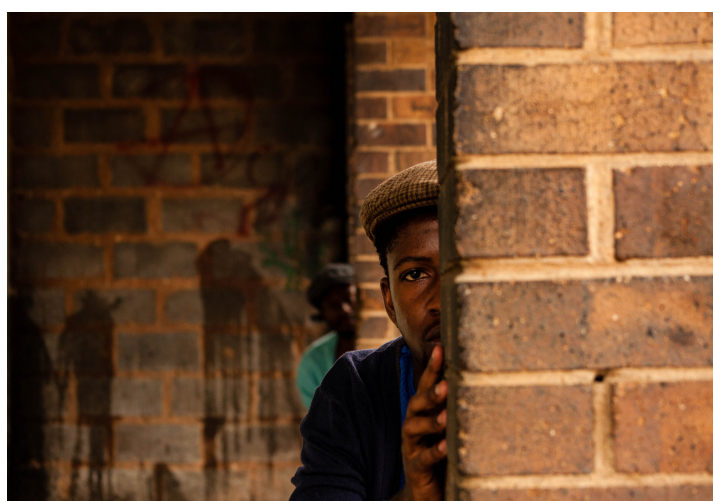
Poremećaji mentalnog zdravlja mogu mijenjati osjećaje, mišljenja i ponašanja pa su osobe s tim poremećajima često preplašene, očajne, zbunjene i potrebna im je pomoć i potpora najbližih, ali i društva. U prošlostima se često loše postupalo s osobama oboljelima od tih bolesti. Takvim osobama je tijekom liječenja potrebna potpora okoline i obitelji.

Primjer lošeg mentalnog zdravlja



Postoji cijeli niz psihičkih poremećaja koji narušavaju mentalno zdravlje npr. depresija, fobija, anoreksija, bulimija, PTSP,...

Veliki dio tih poremećaja danas se može uspješno liječiti ili lijekovima držati pod nadzorom. Nažalost neke osobe izbjegavaju potražiti pomoć liječnika ili se javljaju kad je bolest već uznapreduje, to otežava liječenje



fobija



PTSP

Kako očuvati mentalno zdravlje?

1. Budite samopouzdana
2. Hranite se zdravo, budite aktivni
3. Pronađite vrijeme za sebe
4. Odvojite vrijeme za obitelj i prijatelje
5. Prihvatite pomoć
6. Uključite se u zajednicu
7. Naučite prevladati stres
8. Pronađite podršku
9. Naučite nove vještine
10. Upoznajte sebe