



10. Октобар СВЕТСКИ ДАН МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА

**ПРИСТУПАЧНОСТ УСЛУГА МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА
У КАТАСТРОФАМА И ВАНРЕДНИМ СИТУАЦИЈАМА**



10. Октобар
СВЕТСКИ
ДАН
МЕНТАЛНОГ
ЗДРАВЉА

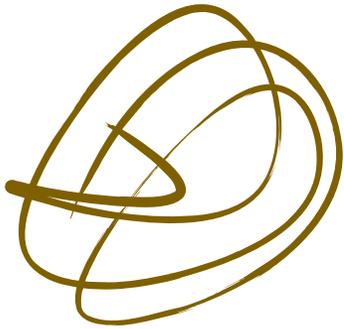


Ментално здравље
стање добробити у коме
појединац остварује свој
потенцијал, може се
суочавати с уобичајеним
животним стресом, радити
продуктивно, остваривати
резултате и допринети својој
заједници.



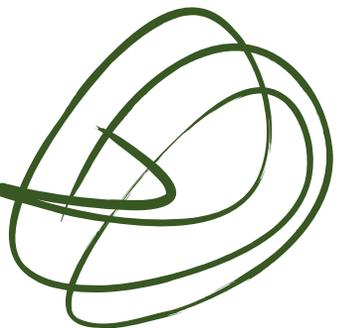


Свака осма особа живи са неким поремећајем менталног здравља.



Скоро све особе које су биле **изложене ванредним догађајима и претњама** преживљавају **значајан психолошки стрес**.

Приликом **тешких масовних страдања и ратних дејстава** код **сваке пете особе** се развијају симптоми депресије, анксиозности, посттрауматског стресног синдрома, биполарног поремећаја или шизофреније.



Који су фактори ризика за настанак проблема са менталним здрављем?



- генетска предиспозиција
- злостављање и занемаривање у детињству
- стресни животни догађаји
- **катастрофе и ванредне ситуације**
- 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

Будите
физички
активни

Храните се
правилно!

Спавајте
довољно!



Како да очувате ментално здравље?

Препознајте своја осећања

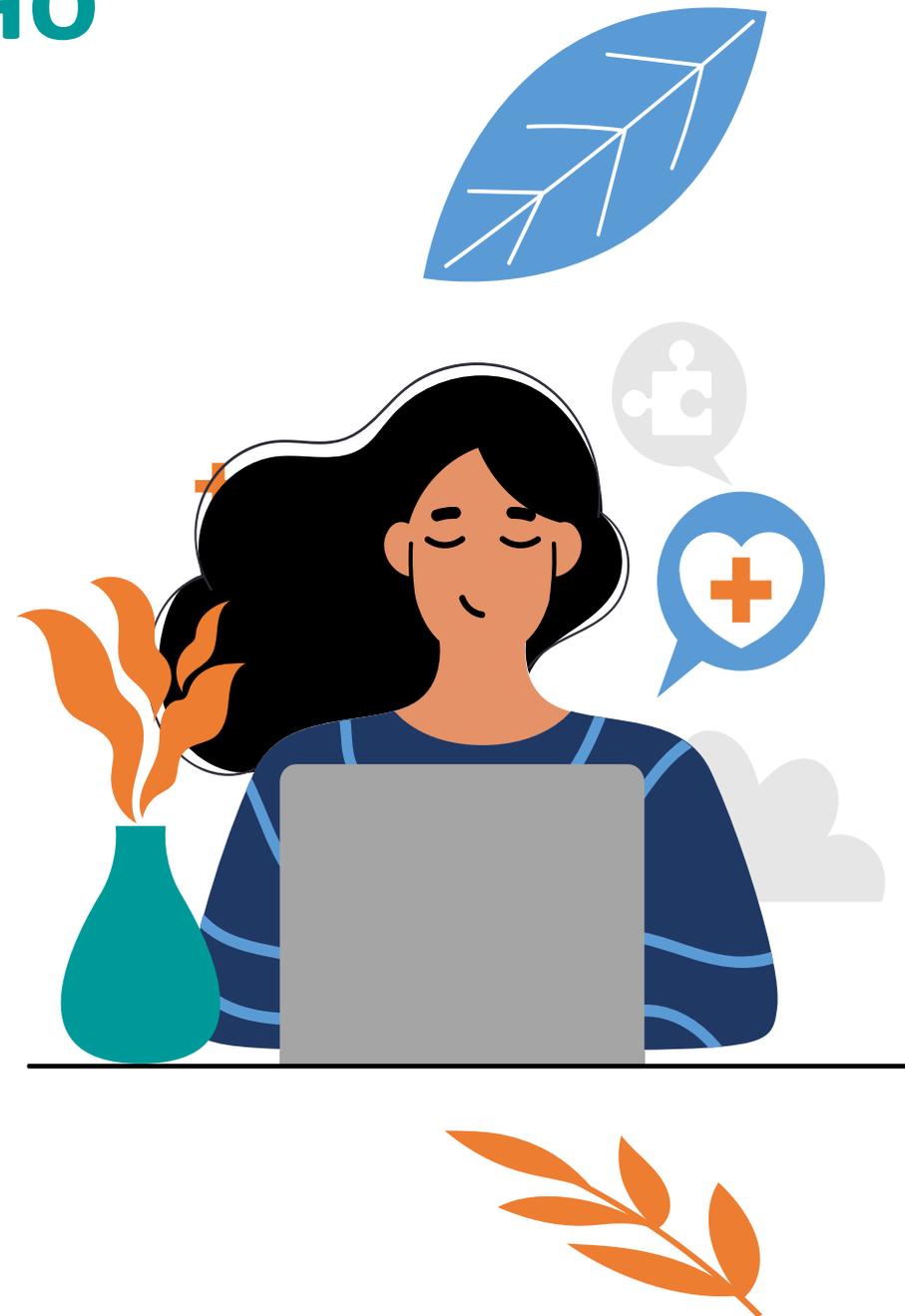
Научите како да се борите са стресом

Изградите самопоуздање

Негујте здраве односе са породицом и пријатељима

Пронађите подршку

Помозите другима



ПРЕПОРУКЕ ЗА БРЖИ ОПОРАВАК НАКОН СТРЕСНОГ ДОГАЂАЈА

Дајте себи
довољно
времена за
опоравак

Затражите
подршку из
окружења



Причајте о
свом искуству

Пронађите групу
за подршку

Уведите или
обновите
здраве животне
навике

Успоставите
дневну
рутину

Немојте наглити
са доношењем
крупних
животних одлука



САВЕТ ВИШЕ...

10. Октобар
СВЕТСКИ
ДАН
МЕНТАЛНОГ
ЗДРАВЉА

Када потражити стручну помоћ након стресног догађаја?

Уколико...

...је осећај патње или безнађа интензиван и стално присутан...

... осећате да не можете да функционишете нити обављате своје свакодневне обавезе и активности већ неко време...

обратите се стручњаку за ментално здравље, попут психијатара или психолога.

