

Za očuvanje mentalnog zdravlja važno je:

- održavati zdravu prehranu
- baviti se rekreativnim sportom ili tjelesnom aktivnošću barem dva puta tjedno
- razgovarati sa svojim bliskim i voljenim osobama
- raditi stvari u kojima uživajte
- razmisliti što vam sve dobro ide i nađite način da proširite svoja zanimanja, hobije i vještine

Zajedno s vama -
Savjetovalište za djecu, mlade i obitelj

 **Centar za nestalu i zlostavljaju djecu**



OSJEČKO-BARANJSKA
ŽUPANIJA

Mogu puno učiniti za osobu s teškoćama mentalnog zdravlja



Za osobu koja se bori s teškoćama mentalnog zdravlja može jako puno značiti već sam pristup drugih koji ju ne osuđuju zbog problema koje ima ili ne umanjuju poteškoće kroz koje prolazi. Često iz osjećaja nemoći ili potrebe za pomoći okolina može i umanjivati probleme koje osobe s poteškoćama mentalnog zdravlja imaju.

Važno je osobi reći da ju vidite, da vam je žao što se tako osjeća ali da ste tu ako joj na bilo koji način možete pomoći. Često već i otvorenost za razgovor o problemima, bez osude ili vrednovanja težine problema, može puno značiti za osobu koja se bori s teškoćama mentalnog zdravlja.

Što je mentalno zdravlje?

Mentalno zdravlje uključuje naše emocionalno, psihičko i socijalno blagostanje.

Utječe na to što:

mislimo, kako se **osjećamo** i kako se **ponašamo**.

Mentalno zdravlje određuje kako:

- se nosimo sa stresom,
- se odnosimo prema drugima
- kako donosimo odluke.

Mentalno zdravlje je važno u svakoj fazi života, od djetinjstva i adolescencije do odrasle dobi.

O mentalnom zdravlju:

Mit ili **činjenica**



Osobe s poteškoćama mentalnog zdravlja su nepredvidive i agresivne.



Gotovo svaka osoba u određenom periodu svog života iskusi neke poteškoće mentalnog zdravlja. Poteškoće mentalnog zdravlja mogu biti različite - od napetosti, tjeskobe, depresivnog raspoloženja do ozbiljnih problema psihičkog zdravlja. Mogu se javiti tijekom stresnih događaja, gubitka voljenih i bliskih osoba te nepredvidivih životnih situacija.

Neke osobe imaju urođene sposobnosti da se dobro nose sa stresnim situacijama, dok su neke osobe manje tolerantne i veća je vjerojatnost da će reagirati na određene događaje. Često su osobe koje se bore s različitim neugodnim emocijama stigmatizirane te se u društvu kao prihvatljive obično preferiraju ugodne emocije. Važno je razgovarati s osobama od povjerenja kako se osjećamo bilo to ugodno ili neugodno te prihvatiti svoje emocije kao putokaze koji nam mogu pomoći u očuvanju našeg mentalnog zdravlja

Ne mogu učiniti ništa za osobu s teškoćama mentalnog zdravlja



Ukoliko primijetite da netko, vama blizak, prolazi kroz neka neugodna stanja dajte mu do znanja da ga vidite i da može s vama podijeliti svoje osjećaje.

Često od malena učimo da „ne treba plakati i da će biti sve u redu“, no za očuvanje mentalnog zdravlja važno je znati da su sve emocije važne i da se tuga kao jedna od osnovnih emocija također treba izraziti, jednako kao i sreća ili bilo koja druga emocija.

Čak i manja djeca mogu pokazivati rane znakove poteškoća mentalnog zdravlja



Nažalost, već i u ranoj dobi djeca mogu pokazati poteškoće mentalnog zdravlja poput stalno prisutnog straha ili tjeskobe. U ranom djetinjstvu važno je razlikovati mentalne poteškoće od normalnih razvojnih strahova i problema u fazi odrastanja koja sva djeca prolaze.

Slabost i karakterne mane uzrokuju poteškoće mentalnog zdravlja



Kao što svatko može slomiti nogu, prehladiti se ili imati problema s tjelesnim zdravljem, tako može imati i poteškoća s mentalnim zdravljem. Znači li to ako se prehladite ili imate upalu grla da ste slabi ili loša osoba? Naravno da ne! Isto je i sa poteškoćama mentalnog zdravlja.

Kao što je dobro napraviti sistematski pregled jednom godišnje, dobro je i osvijestiti kako se osjećamo i kako se nosimo sa izazovima svakodnevnog života, što nam pomaže, što nam odmaže i kako si možemo pomoći da vodimo kvalitetniji život u potpunosti.

