



ИНСТИТУТ ЗА ЈАВНО ЗДРАВЉЕ СРБИЈЕ
„Др Милан Јовановић Батут”

Радите свакога дана
са собом и на себи



САЧУВАЈМО
СВОЈЕ
МЕНТАЛНО
ЗДРАВЉЕ



**О менталном здрављу
треба да бринемо на исти
начин као и о физичком.
Иако већина људи неће
развијати ментални
поремећај који се може
дијагностификовати,
психичко здравље сваке
особе има своје успоне и
падове, па свака особа
може имати користи од
превентивних мера.**



www.batut.org.rs

www.batut.org.rs

Ментално здравље је основа укупног здравља сваке особе

Дефинише се као стање добробити у којем појединац остварује своје потенцијале, може да се носи са уобичајеним стресом, може радити продуктивно и плодно те је способан да доприноси заједници.

Ипак, статистика делимично одаје утисак да су људи погођени менталним поремећајима нека издвојена група и да су свакако у мањини.

Свако од нас зна некога с менталним проблемима и свакоме од нас потребна је ментална хигијена.

Једна од четири особе ће током живота имати неку врсту менталног проблема.

Суштину менталног здравља појединца чине оптималан однос према себи и конструктивни социјални контакти. Дobar предуслов за учење животних вештина, које су основа менталног здравља, чини здрав начин живота.



Шта Ви можете да урадите да унапредите своје ментално здравље?

1. Правилно се храните.
2. Будите физички активни.
3. Поделите са блиском особом оно што вас мучи.
4. Ефикасно организујте време.
5. Имајте свој хоби и интересовања.
6. Правите паузе током радног дана.
7. Прихватите стрес као нормалан део савременог, свакодневног живота.
8. Немојте користити лекове, алкохол и цигарете да бисте решили или умањили проблеме.
9. Научите да изворе свог задовољства налазите у свакодневним животним искуствима.