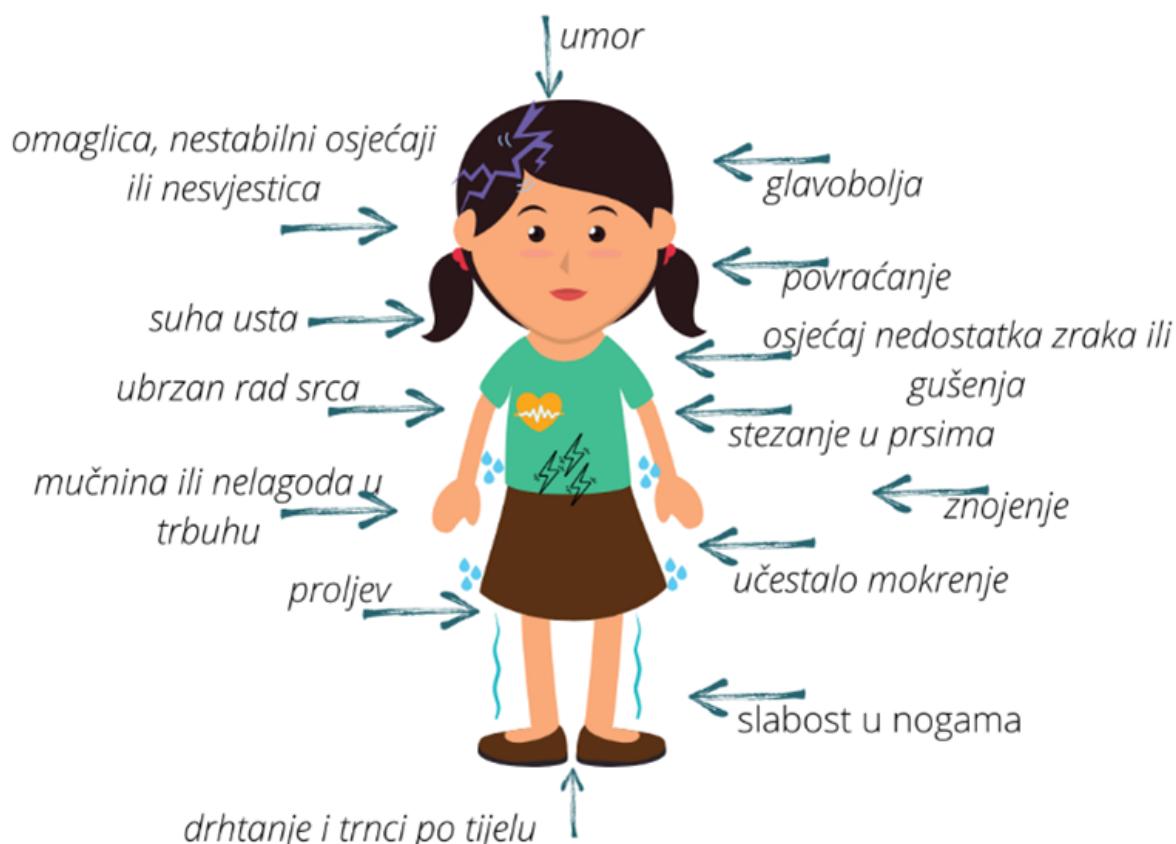


Mentalno zdravlje

Narušeno mentalno zdravlje zna se pokazati kroz TJELESNE simptome



Što je mentalno zdravlje?

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) definirala je mentalno zdravlje kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici (WHO; 2001). Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije "Zdravlje predstavlja kompletno fizičko, mentalno i socijalno blagostanje, a ne samo odsustvo bolesti i nemoći."

Dobro mentalno zdravlje ne znači odsustvo neugodnih emocija poput ljutnje, tuge i slično, budući da se svi ponekad susrećemo s raznim teškoćama i stresorima, nego

nam ono omogućuje da se uspješno nosimo s tim emocijama koristeći svoje resurse.

Pozitivno mentalno zdravlje uključuje:

- dobar osjećaj o sebi samome, osjećaj osobne vrijednosti i samopoštovanje
- svijest o svojim osjećajima i prihvatanje osjećaja
- sposobnost da se mijenjamo, prilagođavamo i nosimo s teškoćama i stresom
- bavljenje produktivnim aktivnostima, koje nam pomažu da se razvijamo i rastemo
- sposobnost stvaranja i održavanja prijateljstava i dobrih međuljudskih odnosa

Teškoće mentalnog zdravlja

Pojam teškoće u području mentalnog zdravlja pokriva tri kategorije:

privremenu reakciju na bolan događaj, stres ili vanjski pritisak

dugoročno psihičko stanje koje ima značajan utjecaj na funkcioniranje pojedinca

simptomi zlouporabe alkohola, droge ili manjka sna



Smjernice za informiranje o koronavirusu za roditelje



Predškolska dob

- Usmjeriti se na promociju zdravlja i održavanja higijene.



Školska dob

- Dati kratke i jasne informacije o koronavirusu, postaviti pravila i strukturu dana.



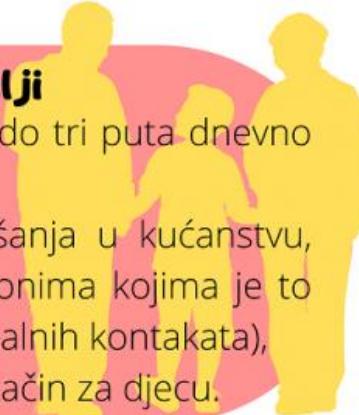
Adolescenti

- Razgovarati o korona virusu, zdravlju i pravilima ponašanja sukladno interesu.



Roditelji

- Ograničiti informiranje o korona virusu na dva do tri puta dnevno iz provjerjenih izvora,
- Odrediti jasnou strukturu dana i pravila ponašanja u kućanstvu, primjerom pokazati djeci da je važno pomoći onima kojima je to potrebno (barem ograničavanjem izlazaka i socijalnih kontakata),
- Izraziti kako se osjećamo, ali ne na preplavljući način za djecu.



Sve dobne skupine



**Poticati istinsko razumijevanje važnosti
pravila i empatiju!**

Promjene koje se mogu zamijetiti kod osobe s teškoćama u području mentalnog zdravlja

Promjene ponašanja – promjene od uobičajenog načina funkcioniranja kao što je povlačenje iz društvenog kontakta, promjene u navikama spavanja, nepohađanje nastave, nepridržavanje rokova, promjene u navikama hranjenja, povećano korištenje duhana, alkohola ili droga, kaotična i nepredvidiva ponašanja.

Promjene u izgledu – promjena težine, blijed, umoran ili zabrinut izgled, dojam da osoba ne brine o sebi, izgleda zapušteno, neuredno ili zanemareno.

Emocionalne promjene – promjene raspoloženja, suze ili razdražljivost, preosjetljivost, razdoblja ushićenja, osjećaji očaja i beznadnosti.

Kognitivne promjene – kontinuirano negativno razmišljanje, poteškoće s usredotočenošću, teško praćenje razgovora, neuredno razmišljanje, deluzije ili halucinacije, gubitak stvarnosti, misli o samoozljedivanju.

Kod djece i mladi, isto kao i kod odraslih, prisutne su teškoće mentalnog zdravlja. Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije 1 od 5 djece i adolescenata u svijetu ima mentalni poremećaj ili problem i od njih tek 1 od 5 dobije odgovarajuću pomoć.

Najčešće prisutni problemi mentalnog zdravlja u djece i mladih su depresija, anksioznost te zloupotreba sredstava ovisnosti.

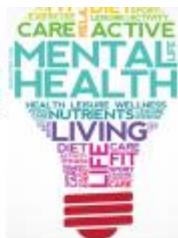
Prvi znakovi teškoća i problema mentalnog zdravlja često se javljaju u ranijoj dobi te imaju značajan utjecaj na kvalitetu života u mlađoj i odrasloj dobi, ako ne dobiju odgovarajući tretman.

Polovina svih mentalnih poremećaja počinje prije 14. godine, a tri četvrtine do sredine 20-ih godina. Većina ih ostane neprepoznata i neliječena, no upravo je rana podrška mentalnom zdravlju važna kako problemi ne bi interferirali s razvojnim potrebama djece.

Mentalno zdravlje i poremećaji determinirani su višestrukim i međusobno povezanim biološkim, psihološkim i socijalnim faktorima.

Postoje razna pogrešna vjerovanja poput toga da su mentalni poremećaji neizlječivi, znak slabosti, da su osobe s mentalnim poremećajima neinteligentne i opasne. Stigma i nerazumijevanje mentalnih poremećaja je raširena, a dovode do veće vjerojatnosti da osoba neće potražiti potrebnu pomoć.

Brini se o svom mentalnom zdravlju! Kako?



razgovaraj
o svojim
osjećajima



druži se s
priateljima i
svojom
obitelji



potrazi
pomoć



prihvati
sebe



odmori se

dobro i
zdravo jedi



budi
aktivan/na



radi ono u
čemu si
dobar/ra



brini o
drugima

