

МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ

је саставни део здравља појединца, чинећи га способним да осећа, размишља и делује на начине који му помажу да ужива у животу и да се носи са различитим изазовима.

Како је ментално здравље једнако важно као и здравље нашег тела, неопходно је да нађемо начине како да га сачувамо и унапредимо јер

ДОБРО МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ

доприноси

- разумевању себе и својих потреба,
- отпорности на стресне ситуације,
- доношењу одлука и решавању проблема,
- прихватању промена,
- успостављању равнотеже,
- развоју квалитетних односа са другима.

пружа осећај

- самопоштовања,
- достојанства,
- самореализације,
- задовољства и уживања у животу.



1. Храните се правилно, одржавајте кондицију, одмарајте – уравнотежена исхрана, вежбање, одмор и здрав сан могу вам помоћи да смањите стрес и уживате у животу.
2. Изградите самопоуздање – препознајте своје способности и слабости; прихватите их, надоградите способности и учините најбоље са оним што имате.
3. Препознајте емоције и управљајте њима – пронађите одговарајуће и конструктивне начине да изразите своја осећања.
4. Научите како да управљате стресом – током живота сви пролазе кроз различите ситуације; учење како да се носите са тешкоћама, помаже у очувању менталног здравља.
5. Негујте здраве односе са члановима породице и пријатељима – они су снага у свим околностима.
6. Волонтирајте - ангажовање у заједници даје посебан осећај сврхе и задовољства.
7. Пронађите подршку у удружењима – дељење проблема са другима учиниће да се осећате мање изоловано.
8. Одредите приоритете и поставите јасне циљеве – добра организација времена и планирање су ваши савезници у постизању циљева.
9. Одвојите време за ствари у којима уживате – кување, баштованство, колекционарство, бављење музиком или фотографијом, читање, писање, учење језика, сликање, вежбање, боравак у природи, могу учинити живот испуњенијим.
10. Научите да будете у миру са самим са собом – упознајте себе, пронађите шта је то што вас чини заиста срећним.