

Svjetski dan mentalnog zdravlja

10. listopada, diljem svijeta obilježava se Svjetski dan mentalnog zdravlja. Ovogodišnja tema Svjetskog dana mentalnog zdravlja je: *Mentalno zdravlje kao univerzalno ljudsko pravo.*

Među najčešćim poremećajima, bez obzira na spol i dob, su anksiozni i depresivni poremećaji. Mentalni poremećaji utječu na fizičko zdravlje, dobrobit pojedinaca, način na koji se nosimo sa izazovima života, kako se povezujemo s drugima te napredujemo i doprinosimo zajednici. Posebno je zabrinjavajući porast broja djece i mladih sa teškoćama mentalnog zdravlja.

Dan mentalnog zdravlja podsjeća nas na ključnu ulogu koju mentalno zdravlje igra u našim životima i društvu kao cjelini.

Zajedno možemo raditi na stvaranju svijeta u kojem se mentalno zdravlje cijeni, štiti i promiče.

Brini se o sebi i svom mentalnom zdravlju. Kako?



Razgovaraj o svojim osjećajima.

Provodi vrijeme s ljudima koje voliš.

Potraži pomoć kad je trebaš.

Prihvati sebe.

Redovito vježbaj.

Odmori se.



Ne morate jesti **MANJE**
samo jedite
ISPRAVNO

