

10 КОРАКА ЗА ОЧУВАЊЕ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА



1. Прихватите себе
Наша уверења, култура, пол и искуство чине нас јединственим. Свако има право да буде поштован, укључујући и Вас.

2. Разговарајте
Већина људи се осећа отуђеним и преоптерећеним својим проблемима. Понекад помаже ако о томе разговарате и поделите своја осећања са неким.

3. Негујте пријатељства
Не морате увек бити јаки и да се сами борите. Пријатељи су важни, посебно у тешким временима.

4. Укључите се у заједницу
Упознавање нових људи и укључивање у заједницу може учинити много, и за Вас и за друге.

5. Будите активни
Редовно вежбање може помоћи ако се осећате нерасположено и раздражљиво. Зато идите на спорт, пливање, шетњу, плес, војну бицикла...

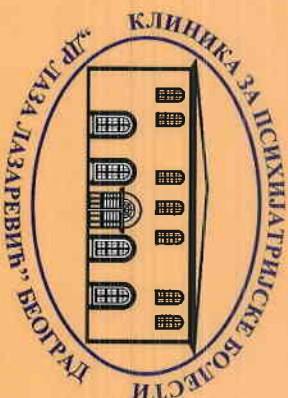
6. Научите нешто ново
Испробивања су показала да се тако повећава самопоуздање.

7. Будите креативни
Музика, читање, сликање/цртање, кување - пронађите нешто у чему уживате.

8. Опустите се
Пронађите време само за себе, макар један сат дневно. За то време слушајте музику, свирајте, медитирајте, читајте књигу, гледајте ТВ. Радите оно што Вас опушта.

9. Обратите се за помоћ
Знајте да је свакоме понекад потребна помоћ. Није срамота тражити помоћ, чак и ако Вам је непријатно због тога.

10. Наставите да корачате...



Република Србија
МИНИСТАРСТВО ЗДРАВЉА

Београд



Центар за

ментално здравље

БЕОГРАД

Теразије 3/3

*радним данима
од 09 до 18h*

Телефон за информације:

+381(11)3612-467
+381(64)8652-520

ТУ СМО ЗА ВАС!

**ЦЕНТАР ЗА
МЕНТАЛНО
ЗДРАВЉЕ
БЕОГРАД**



Клиника за

психијатријске болести
„Др Лаза Лазаревић“

О ЦЕНТРУ...

Центар за ментално здравље резултат је сарадње Клинике за психијатријске болести „Др Лаза Лазаревић“, Министарства здравља Републике Србије и града Београда.

Први је те врсте у Београду. У њему грађани могу да се посаветују о својим проблемима са стручњацима из области менталног здравља. Саветовање је бесплатно, без улуга и здравствене књижице.

ЗАШТО ЈЕ НАСТАО?

Око 450 милиона људи широм света пати од неког менталног поремећаја. Поред менталних поремећаја, оболеле особе се често суочавају и са стигмом, дискриминацијом и занемаривањем од стране породице, пријатеља и друштва.

Због страха од реакције околине, многи који болују или мисле да болују од менталних поремећаја избегавају да потраже помоћ у почетној фази. Тада је могуће превенирати даље напредовање болести.

Свако од нас се суочава са проблемима, попут: нерасположења, некалтитетног сна, свадљивости, раздражљивости, лоших породичних, партнерских или пословних односа...

ПОМОЋ ГРАЂАНИМА У ЦЕНТРУ ПРУЖА МУЛТИДИСЦИПЛИНАРНИ ТИМ СТРУЧЊАКА КОЈИ ЧИНЕ СПЕЦИЈАЛИСТИ ПСИХИАТРИЈЕ, МЕДИЦИНСКЕ СЕСТРЕ, ПСИХОЛОЗИ, СОЦИЈАЛНИ РАДНИЦИ И ДРУГИ ЗДРАВСТВЕНИ САРАДНИЦИ



ЗАШТО НАС ПОСЕТИТИ?

1. Када имате потешкоће у учењу и проблеме са концентрацијом
2. У случају лоших односа са другим људима
3. Када се сусрећете са партнерским, брачним и породичним проблемима
4. Када имате осећај туге, депресије, стање страха и анксиозности, фобије, опесивне (присишне) мисли, проблеме прилагођавања, поремећај спавања и сл.

ОБЕЗБЕЂУЈЕМО...

1. Психотерапијско саветовање у случају било каквог проблема из домена менталног здравља
2. Унапређење комуникације и међуљудских односа, као и здравог начина исказивања мисли и осећања
3. Унапређење менталног здравља појединца и породице
4. Психотерапију везану за партнерске, брачне, породичне проблеме и проблеме на послу
5. Саветовање и психотерапију родитеља који се сусрећу са тешкоћама и поремећајима у децем и адолесцентном узрасту

