

POZITIVNO

POZITIVNO MENTALNO ZDRAVLJE
UKLJUČUJE

DOBAR OSJEĆAJ O SEBI
SAMOME, OSJEĆAJ OSOBNE
VRIJEDNOSTI I
SAMOPOŠTOVANJE

SVIJEST O SVOJIM OSJEĆAJIMA I
PRIHVAĆANJE 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

UREDU JE



REĆI NE



POTRAŽITI
POMOĆ



IMATI LOŠ
DAN



POSTAVITI
GRANICE



IMATI VRIJEME
ZA SEBE



BITI PONOSAN
NA MALE
USPJEHE

UVOĐENJEM DNEVNIKA ZAHVALNOSTI

AKTIVNO SE PODSJEĆAMO
NA TO ŠTO NAM JE BITNO I
ŠTO NAS VESELI ČAK I KADA
IMAMO TEŽAK DAN!

KAKO JAČATI OTPORNOST



POTRAŽITE I
PRUŽITE PODRŠKU



BUDITE
TJELESNO AKTIVNI



ODRŽAVAJTE
RUTINU



UTIŠAJTE MISLI,
UMIRITE EMOCIJE



JAČAJTE SAMO-
SUOSJEĆANJE

CENTAR ZA
MENTALNO ZDRAVLJE
JU DOM ZDRAVLJA
LJUBUŠKI

☎ 039/852-960
✉ CMZ.LJUBUSKI@GMAIL.COM

📘 CENTAR ZA MENTALNO
ZDRAVLJE LJUBUŠKI

INFORMATIVNI LETAK

CENTAR ZA
MENTALNO ZDRAVLJE
JU DOM ZDRAVLJA
LJUBUŠKI

☎ 039/852-960
✉ CMZ.LJUBUSKI@GMAIL.COM

📘 CENTAR ZA MENTALNO
ZDRAVLJE LJUBUŠKI

Zakazivanje termina pregleda telefonski na broj,
putem e-maila ili dolaskom u CMZ.

Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja!





TIM CENTRA ZA MENTALNO ZDRAVLJE

- psiholog
- psihijatar
- medicinska sestra
- socijalna radnica

OSNOVNA NAČELA RADA CENTRA SU

- laka pristupačnost
- kontinuitet zaštite
- multidisciplinarni pristup

USLUGE KOJE CMZ PRUŽA

- Psihijatrijski pregled i procjena
- Psihodijagnostička procjena
- Depo terapija
- Psihološko savjetovanje
- Psihosocijalne intervencije
- Socioterapija
- Kućne posjete
- Pomoć korisnicima nakon hospitalizacije



ČINJENICE

O MENTALNOM ZDRAVLJU KOJIH MORAMO BITI SVJESNI

OKO 12% STANOVNIŠTVA RH SUOČAVA SE S NEKIM OBLIKOM MENTALNIH POREMEĆAJA

DEPRESIVNE SMETNJE SU NAJUČESTALIJE

SVAKA DESETA OSOBA NOSI SE S DEPRESIVNIM SIMPTOMIMA

UOČEN JE PORAST PROBLEMA MENTALNOG ZDRAVLJA KOD DJECE I MLADIH

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 MANJKI SNA