

CENTAR ZA
MENTALNO ZDRAVLJE
JU DOM ZDRAVLJA
LJUBUŠKI

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

📍 CENTAR ZA MENTALNO
ZDRAVLJE LJUBUŠKI



KAKO BRINUTI O MENTALNOM ZDRAVLJU?

Zatražite pomoć
posavjetujte se s
liječnikom opće
prakse, psihologom,
psihoterapeutom
ili psihijatrom.

Održavajte i
stvarajte bliske
odnose s drugim
ljudima.

Izbjegavajte
konzumaciju
alkohola, cigareta i
droga koje vam
mogu narušiti
mentalno i fizičko
zdravlje.

Ograničite
izloženost lošim
vijestima te
situacijama i ljudima
koje vas izrazito
jako uzrujavaju.

Naučite se nositi sa
stresnim situacijama
pomoću tehnika
relaksacije i
vizualizacije.

Upoznajte sebe -
vodite dnevnik misli,
emocija i
uznemirujućih
situacija te saznajte
za što vam najviše
treba potpora.

Pokušavajte
izgraditi empatiju
prema samima sebi,
izbjegavajte
pretjeranu
samokritičnost i
nerealne standarde.

Održavajte urednu
higijenu spavanja,
vodite računa o
redovitoj prehrani i
urednoj kvaliteti
sna!

Radite na
strukturiranju vaše
svakodnevne kako
bi pridonjeli
osjećaju smislenosti
i stabilnosti
vašeg života.



JU DOM ZDRAVLJA
LJUBUŠKI