

## Svjetski dan mentalnog zdravlja (10. listopada) – kako prevladati stres u radu

9. listopada 2017.

 Svidi mi se 0



Siniša Brlas

PSIHOLOGIJA U ZAŠTITI MENTALNOG ZDRAVLJA



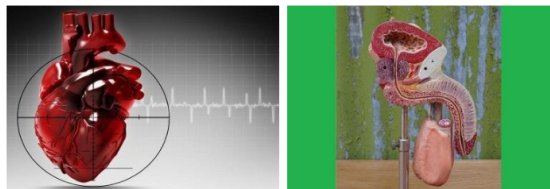
Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“  
Virovitičko-podravške županije



Povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja koji se svake godine obilježava 10. listopada važno je osvijestiti potrebu skrbi o mentalnom zdravlju. Mentalno je zdravlje stanje u kojemu osoba ostvaruje svoje sposobnosti, može se nositi sa stresom svakodnevnog života, raditi produktivno i plodno te pridonositi svojoj zajednici. Mentalno zdravlje dio je općeg zdravlja i bez mentalnog zdravlja nema niti općeg zdravlja. Stoga skrbiti o mentalnom zdravlju znači skrbiti o zdravlju općenito, a osobito je važno čuvati mentalno zdravlje od rane životne dobi pa tako mentalno zdravlje može kod pojedinca dugo u životu, pa čak i cijeli život, ostati pozitivno i očuvano.

Pozitivno mentalno zdravlje uključuje:

— TEKST SE NASTAVLJA NAKON OGLASA



Kako izbjeći srčani udar? Učini ovo dvaput na dan

Imate li simptome prostatitisa? Riješite ih se u tjedan dana

Sponsored by Mišas 

- dobar osjećaj o samom sebi (razumijevanje i prihvaćanje mogućih psihičkih teškoća)
- svjesnost o drugima (stvaranje i održavanje prijateljskih i dobrih odnosa s ljudima oko nas)
- sposobnost prilagodbe na životne promjene (osobno osnaživanje)

Međutim, može doći i do manje ili više ozbiljnih teškoća s mentalnim zdravljem. Mnogi uzroci i različite životne situacije dovode do toga.

Problemi i poremećaji mentalnog zdravlja uključuju:

- psihičke tegobe vezane uz razne životne situacije, događaje i probleme,
- česte i akutne mentalne poremećaje (depresiju, anksiozne poremećaje),
- teške i kronične mentalne bolesti (psihozu),
- poremećaje ličnosti kao hendikepe za pojedinca i progresivne organske bolesti mozga



Najnovije vijesti...

 Fotka dana – Laura Crvenka – Bijeli pejsaž  
2. veljače 2021.

 Ovo je plan upisa djece u 1. razred za školsku godinu...  
2. veljače 2021.

 Danas se obilježava Svjetski dan močvarnih staništa, jedne od najvećih vrijednosti...  
2. veljače 2021.

 KORISNI SAVJETI Virovitički kineziolog Dražen Jurković o vježbanju kao najboljem lijeku...  
2. veljače 2021.

 Virovitičani Mario Moslavac i Igor Tomljanović Becker kandidati za ulazak u...  
1. veljače 2021.

 VIROVITICA, ŠPIŠIĆ BUKOVICA I KORIJIA Svećenici će u blagoslov samo onim...  
1. veljače 2021.

 Orahovica kroz pahluže: Zavirite u fotogaleriju i pogledajte zimske prizore  
1. veljače 2021.

 Stižu u još šest škola: Policija nastavlja s provedbom evakuacijskih vježbi...  
1. veljače 2021.

 ŽUPA SV. ROKA Do četvrtka mise u virovitičkoj crkvi, u srijedu...  
1. veljače 2021.

 U posljednje tri godine u energetska obnovu škola, vrtića i domova...  
1. veljače 2021.

 Zadnje kočnice RSD ... <b>-32%</b>	 Zamajac Volvo RSD ... <b>-30%</b>	 Zadnje oblozi RSD ... <b>-32%</b>
 Prednje kočnice RSD ... <b>-30%</b>	 Bežične Bluetooth uređaji RSD ... <b>-60%</b>	 Uređaji za mobilne telefone RSD ... <b>-46%</b>
 Uređaji za audio RSD ... <b>-45%</b>	 Pametni satovi RSD ... <b>-40%</b>	 Zadnje kočnice RSD ... <b>-32%</b>
 Letva volana RSD ... <b>-30%</b>	 Set alata RSD ... <b>-45%</b>	 Bežične Bluetooth uređaji RSD ... <b>-35%</b>

Izrada web stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo

Izrada web stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo kvalitetno povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo

kvalitetno  
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

(demencije)

Iz navedenoga vidimo da teškoće s mentalnim zdravljem mogu biti u širokoj lepezi od onih svakodnevnih životnih nedaća koje su mahom prolazne naravi, pa sve do teških i kroničnih oštećenja u psihičkom funkcioniranju koje onda često prate i štetne tjelesne promjene.

Skrb o mentalnom zdravlju stoga je u interesu i pojedincu i zajednici u kojoj on živi, a ova skrb može biti:

- Reaktivna (pomoć kod opisanog narušenog mentalnog zdravlja)
- Proaktivna (očuvanje mentalnog zdravlja prije nego što se ono naruši)

Nakon javne rasprave provedene tijekom 2010. godine u Republici Hrvatskoj je usvojena Nacionalna strategija zaštite mentalnog zdravlja za razdoblje od 2011. do 2016. godine. Njome su definirani ciljevi i načela (smjernice za djelovanje) te područja i mjere (referentni okvir). Nacionalna strategija strateški je okvir za proaktivno djelovanje stručnjaka i institucija u različitim resorima, a jedno od pet područja ističe i važnost očuvanja mentalnog zdravlja na radnom mjestu.

Slijedom toga, Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije učinio je iskorake u smislu očuvanja mentalnog zdravlja ljudi, osobito unutar jedinstvenog projekta koji se pod nazivom „Psihologija u očuvanju mentalnog zdravlja“ već godinama provodi u našoj zemlji, a koji je pokrenut upravo iz ovoga Zavoda. Rezultat ovoga projekta brojne su publikacije i vodiči namijenjeni različitim populacijskim skupinama (više o publikacijama može se vidjeti u web knjižnici Zavoda na [www.zjzvpz.hr](http://www.zjzvpz.hr)).

Jedna od publikacija je i vodič pod nazivom „Kako prevladati stres u radu“. Autor ove publikacije je profesor Siniša Brlas, psiholog u Djelatnosti za prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti sa zaštitom mentalnog zdravlja Zavoda. Publikacija je ustvari vodič za samopomoć svima onima koji se tijekom izvršavanja svojih radnih zadataka zateku u frustrirajućim i stresnim situacijama koje mogu biti prijetnja njihovom mentalnom zdravlju. Radi se o nizu praktičnih i međusobno logički povezanih savjeta kojima je cilj pomoći u očuvanju mentalnog zdravlja radnika u stresnim i frustrirajućim situacijama u kojima se mogu zateći na radnom mjestu.

Džepnog je formata kako bi bila praktična i u svakom trenutku pri ruci svima onima koji se nalaze na radu. S obzirom da je namijenjena i radnicima, ali i njihovim poslodavcima odnosno menadžmentu, izrađena je u dva različita džepna formata, što je veliki iskorak i novina u izdavaštvu. Također je u potpunom suglasju s trećim područjem Nacionalne strategije zaštite mentalnog zdravlja koje se odnosi na unapređenje mentalnog zdravlja na radnom mjestu. Valja naglasiti kako se radi o vrlo inovativnom i ustvari jedinstvenom vodiču u našoj zemlji, a i autor i izdavač su iz Virovitičko-podravске županije. ([www.icv.hr](http://www.icv.hr), sb)

stranica



brzo  
kvalitetno  
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica

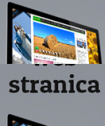


brzo  
kvalitetno  
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



stranica



kvalitetno  
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo  
kvalitetno  
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



brzo  
kvalitetno  
povoljno

DizajnICV

KLIKNI

stranica



stranica



## VIŠE S WEBA



Kako izbjeći srčani udar? Učini ovo dvaput na dan



Hrvat otkrio koliki su mu mjesečni troškovi u Njemačkoj: "Neki će reći da je malo, neki da je previše, ali ovo je realna slika"



Imate li simptome prostatitisa? Riješite ih se u tjedan dana



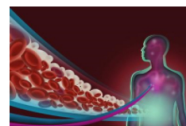
Melania je cijelo vrijeme glumila? 'Mislim sam da je ona drugačija'



Trenutni učinak domaćeg recepta na zglobove. Bol nestaje već prvu večer



Vlada je upravo neslužbeno objavila da bi 15. mogla otvoriti terase i teretane. Čini se da žele oslabiti prosvjed u srijedu



Najčešći znakovi začepljenih žila



Donald Trump je sovjetski špijun koga je prije više decenija regrutovao KGB, prema zapadnim medijima koji vole zavjere



Imate pad prihoda od 20% ili više, a geografski pripadate u nerazvijena područja? Iскористite Covid-19 zajam!

Sponsored by Midas

## Informativni centar Virovitica d.o.o.

ICV radio – Čestitke i želje

ICV radio – SMS glazbene želje

ICV radio – streaming

Pretstajte Virovitički list

ICV radio | Virovitički list

[www.icv.hr](http://www.icv.hr) | [www.dizajn.icv.hr](http://www.dizajn.icv.hr)

033/740-000

ISSN 1333-9230

Impressum

ICV radio | Virovitički list | [www.icv.hr](http://www.icv.hr) | [www.dizajn.icv.hr](http://www.dizajn.icv.hr)

Marketing

Važni dokumenti

Uvjjeti korištenja

Pravila ponašanja

Pravo na pristup informacijama

