

NASLOVNA NOVO SVJETSKI DAN MENTALNOG ZDRAVLJA (10. LISTOPADA) - KAKO PREVLADATI STRES U RADUNOVO RAZNO 09.10.2017. slatina.net

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

120

VIŠE

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.

Siniša Brlas

PSIHOLOGIJA U ZAŠTITI MENTALNOG ZDRAVLJA



Pozitivno mentalno zdravlje uključuje:

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

Međutim, može doći i do manje ili više ozbiljnih teškoća sa 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 (psihoze),
- poremećaje ličnosti kao hendikepe za pojedinca i
- progresivne organske bolesti mozga (demencije).

Iz navedenoga vidimo da teškoće sa mentalnim zdravljem mogu biti u širokoj lepezi od onih svakodnevnih životnih neđača koje su mahom prolazne naravi, pa sve do teških i kroničnih oštećenja u psihikom 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-podravške 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).

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

NAJAVE DOGAĐANJA

• Nema najava...

TREBATE IZRADU WEB STRANICA?



ANKETA

 Nema aktivnih anketa...

• Arhiva anketa

SPONZORIRANO



GOOGLE OGLAS

25% silux silux silux KN304.19	21% silux silux silux KN3.216.64
20% silux silux silux KN3.204.64	26% silux silux silux KN3.18.67
22% silux silux silux KN382.29	44% silux silux silux KN313.71
15% silux silux silux KN65.75	26% silux silux silux KN289.71
55% silux silux silux KN125.91	15% silux silux silux KN101.96

PRATITE NAS NA FEJSU



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.

Siniša Brias

□ □ 120

PREDHODNI ČLANAK
25. godina Slavonske televizije

SJEDEĆI ČLANAK
Kutić jeseni u DV Suncokret



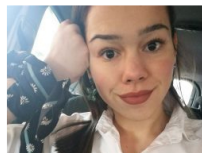
POVEZANI ČLANCI



Najbolja namjera, put u probl...
02.02.2021. □ 0



**Sažetak aktivnosti u prometu
tijekom proteklog tjedna**
01.02.2021. □ 0



**A što o svemu ovome misli
nekadašnja feministica?**
01.02.2021. □ 0

OSTAVITE KOMENTAR



CAPTCHA Code *

POST COMMENT