



09. listopada 2017.

Svjetski dan mentalnog zdravlja je 10. listopada, a kroz publikaciju Zavoda za javno zdravstvo „Sveti Rok VPŽ”, moći ćete doznati „Kako prevladati stres u radu“

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 pridonosi 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:

- dobar osjećaj o samom sebi (razumijevanje i prihvaćanje mogućih psihičkih teškoća),
- svjesnost o drugima (stvaranje i održavanje prijateljstava 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 (psihozе),
- poremećaje ličnosti kao hendikepe za pojedinca i
- progresivne organske bolesti mozga (demencije).

Iz navedenoga vidimo da teškoće s mentalnim zdravljem mogu biti u širokoj lepezi od onih svakodnevnih životnih neđača koje su manom 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-podravke 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.zzjvpz.hr).

Jedna od publikacija je i vodič pod nazivom „Kako prevladati stres u radu“. Autor ove publikacije je 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-podravke županije. (www.zzjvpz.hr)

Riječ dobrodošlice



Cijenjeni posjetitelji internetske stranice Virovitičko-podravke županije...

Pročitaj više

Tražilica

Traži...

Istaknuti sadržaji

Obavijest o uredovnom vremenu Upravnih tijela Virovitičko-podravke županije za rad sa strankama

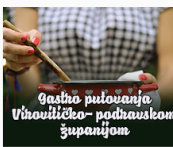
Obavijest o uredovnom vremenu Matičnih ureda u Pitomači, Novoj Bukovici, Voćinu i Suhopolju

Izjava o pristupačnosti internetske stranice Virovitičko-podravke županije www.vpz.hr

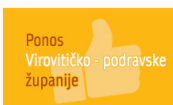
Projekt Virovitičko-podravke županije, Budi STEMpatičan najbolji je hrvatski EU projekt u kategoriji „Doprinos znanosti i inovacijama“ u izboru jutarnjeg lista, Hrvatske zajednice županije, župana.hr i EU parlamenta

U Virovitičko-podravskoj županiji će se graditi sušionica povrća, Centar za pametnu poljoprivredu, istražiti će se geotermalni izvori, a obnovit će se željeznička pruga Osijek – Virovitica

Kuharice



Ponos županije



Društvene mreže

- Prati na Facebooku
- Prati na YouTube-u
- Prati na Twitter-u

Županijska kronika



Prijatelji

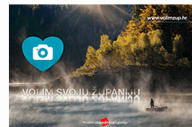




Otvoreni proračun



Volim svoju županiju



Vpz.hr koristi kolačiće za pružanje boljeg korisničkog iskustva i funkcionalnosti i prikaza stranice. Cookie postavke mogu se kontrolirati i konfigurirati u vašem web pregledniku. Nastavkom pregleda web stranice vpz.hr slažete se sa korištenjem kolačića. Za nastavak pregleda i korištenja web stranice vpz.hr kliknite na "Slažem se". [Iskrpijje](#)

Slažem se