



Očuvanje  
mentalnog  
zdravlja kod  
djece,  
adolescenata i  
odraslih



Mentalno zdravlje je sastavni dio općeg zdravlja osobe

Karakteristike zdrave osobe...

Mentalno oboljenje može se dogoditi svakome

Prihvatanje takve osobe

## Ciljevi zaštite mentalnog zdravlja

- pristup mentalnim poremećajima kroz preventivne aktivnosti
- rad na očuvanju mentalnog zdravlja djece, adolescenata i odraslih
- skrb o mentalnom zdravlju rizične i ranjive populacije
- obrazovno djelovanje prema školama, vrtićima, radnim organizacijama, lokalnim zajednicama

- promocija mentalnog zdravlja za sve: provođenje programa usmjerenog na prosvjećivanje stanovništva kako zaštititi mentalno zdravlje
- unapređenje kvalitete života osoba s mentalnim poremećajima, podrška oboljelima od mentalnih poremećaja i rad s obiteljima osoba s poremećenim mentalnim zdravljem

## Djeca

- Problem: zanemarivanje djetetovih problema u razvoju
- Idealiziranje
- Sredstvo intervencije: igra, promatranje

## ADOLESCENTI

- RIZIČNI ČIMBENICI
  - Opojna sredstva
  - Stres
  - Nezadovoljstvo svojim izgledom
  - Stalne kritike
  - Izloženost nasilju
  - Razvod roditelja
  - Promijena okoline

## Radnoterapijska intervencija

- Programi za socijalno i emocionalno učenje

Rad s školskim osobljem

- Pomoć pri organizaciji vremena
- Radionice za svladavanje stresa
- Uključivanje u sportske aktivnosti

## OSOBE SREDNJE ŽIVOTNE DOBI

### ● RIZIČNI ČIMBENICI

- Prevelika očekivanja
- Previše obaveza
- Nekvalitetna organizacija vremena
- Određene životne situacije

## Radnoterapijska intervencija

- Procjena radnog mjesta
- Pomoć pri organizaciji vremena
- Stres management
- Tehnike relaksacije
- Razgovor s poslodavcem



Zdrav stav je zarazan, ali nemoj čekati da ti ga neko prenese - ti budi prenosilac.

