



БРИГА О МЕНТАЛНОМ ЗДРАВЉУ : „НЕКА ТО ПОСТАНЕ СТВАРНОСТ ЗА СВЕ”

СВЕТСКИ ДАН МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА

КОВИН, 08. ОКТОБАР 2021.

ПАНЧЕВО, 09. ОКТОБАР 2021.

Mentalno zdravje ozbiljno pogođeno pandemijom



29%

se oseća više
anksioznim
nego pre



25%

pati od
unutrašnjeg
nemira



15%

ima
probleme sa
spavanjem

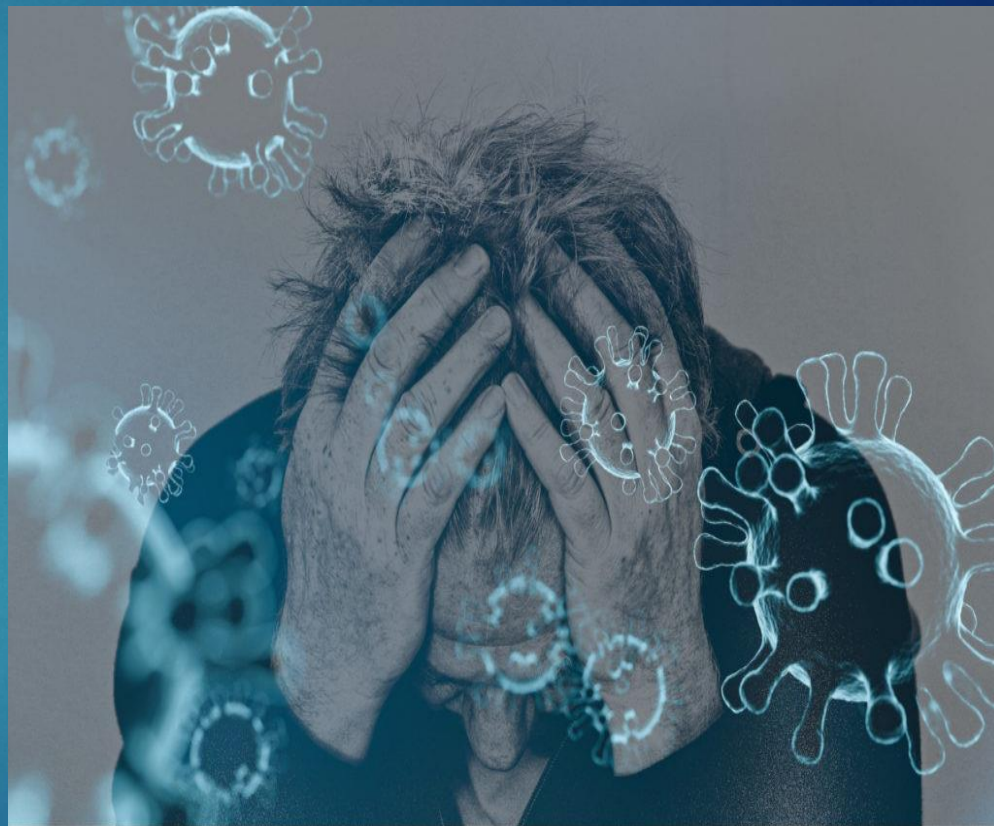


ЕФЕКТИ ПАНДЕМИЈЕ НА МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ

- ▶ СТРАХ,
- ▶ АНКСИОЗНОСТ,
- ▶ ДЕПРЕСИЈА,
- ▶ ОПСЕССИВНО – КОМПУЛЗИВНИ СИМПТОМИ,
- ▶ ЗЛОУПОТРЕБА АЛКОХОЛА И ПСИХОАКТИВНИХ СУПСТАНЦИ,
- ▶ ПОРЕМЕЋАЈИ У ПОНАШАЊУ У ВИДУ БЕСА И АГРЕСИЈЕ, УСЛЕД ХРОНИФИЦИРАНОГ ОСЕЋАЈА БЕСПОМОЋНОСТИ.

СТРАХ И АНКСИОЗНОСТ

- ▶ Страх од могуће инфекције;
- ▶ Страх од смрти;
- ▶ Страх за блиске сроднике;
- ▶ Страх од последица болести;
- ▶ Брига за најстарије и најмлађе.



ДЕПРЕСИЈА

- ▶ Нерасположење;
- ▶ Губитак воље за свакодневне активности;
- ▶ Повлачење у себе и социјална изолација;
- ▶ Губитак енергије, самопоуздања;
- ▶ Осећање беспомоћности;
- ▶ „Тешке“ мисли;
- ▶ Осећање кривице.



ЗЛОУПОТРЕБА АЛКОХОЛА И ПСИХОАКТИВНИХ СУПСТАНЦИ

- ▶ Узроци злоупотребе током пандемије:
 - ▶ Поправљање расположења,
 - ▶ Неконструктивно испуњавање неорганизованох дела дана,
 - ▶ „Бег“ од реалности,
 - ▶ Потреба да се човек „осети боље“, да „заборави на тешку стварност“.



100

-



- ▶ РЕДОВНО ВЕЖБАЈТЕ.
- ▶ УНОСИТЕ ДОВОЉНО ВИТАМИНА, МИНЕРАЛА, ТЕЧНОСТИ.
- ▶ ПРАТИТЕ ЗАБАВАН И ОПУШТАЈУЋИ САДРЖАЈ;
- ▶ РЕДОВНО КОНТРОЛИШИТЕ СВОЈЕ ЗДРАВСТВЕНО СТАЊЕ.



АКО НЕ УСПЕВАТЕ САМИ...

- ▶ ОБРАТИТЕ СЕ СТРУЧЊАЦИМА ЗА ПОМОЋ.
- ▶ ПОСЕТИТЕ ИЗАБРАНОГ ЛЕКАРА.
- ▶ НЕМОЈТЕ ТРПЕТИ НЕЛАГОДУ, СТРАХ, НЕРАСПОЛОЖЕЊЕ.



- ▶ **НИСТЕ СЛАБИ АКО ВАМ ТРЕБА ПОМОЋ, САМО СТЕ ПРЕПОЗНАЛИ ПРОБЛЕМ;**
- ▶ **КАДА ПРЕПОЗНАТЕ ПРОБЛЕМ, НАПРАВИЛИ СТЕ ПРВИ КОРАК У ЊЕГОВОМ РЕШАВАЊУ;**
- ▶ **ВЕЋИНА ПРОБЛЕМА ЈЕ РЕШИВА, АКО ИМАТЕ УЗ СЕБЕ ОНОГ КО ЗНА КАКО ДА ВАМ ПОМОГНЕ!**

- Уколико осећате страх, анксиозност, немир, нерасположење или друге психолошке проблеме и не можете да их превазиђете сами, у сваком тренутку се можете обратити стручном тиму за ментално здравље Специјалне болнице “Ковин”, на телефоне:

за психијатријску подршку: 062/8803-274,

за психолошку подршку: 062/8803-216.



- Грађанима је на располагању и имејл адреса:
psiholoska.podrska.sbpb.kovin@gmail.com.

