

Светската здравствена организација менталното здравје го дефинира како благосостојба во која секој човек го сфаќа својот потенцијал и може да се справува со нормалните животни стресови, да работи продуктивно и плодносно и со тоа може да допринесува во својата заедница.

Проблемите на менталното здравје се подеднакво значајни како и проблемите на физичкото здравје.



Како да препознаеме?

Предупредувачки симптоми...

☀ Силно чувство на тага и повлекување во текот на подолг период (две или повеќе седмици).

☀ Неочекувано чувство на страв без причина, понекогаш пратено со брзо чукање на срцето и забрзано дишење.

☀ Учество во тепачки или силна желба да се повреди другиот.

☀ Сериозно однесување „вон контрола“ со кое може да се повреди себеси или други.

☀ Суровост спрема животни.

☀ Избегнување на храна, повраќање или користење на лаксативи со цел - телесно слабење.

☀ Силно чувство на страв или загриженост кои го реметат извршувањето на секојдневните активности.

☀ Повторувачка употреба на алкохол или дрога.

☀ Сериозни промени на расположението кои доведуваат до проблеми во врските.

☀ Драстични промени во однесувањето.

Како да помогнеме?

▀ Важно е веднаш да се реагира, проблемот нема да се реши сам по себе.

▀ Опкружете го детето со љубов и внимание, читејте му приказни додека е мало и разговарајте за прочитаното.

▀ Ограничете го и контролирајте го времето и содржините кои ги следи на малите екрани и на интернет, гледајте заедно и коментирајте заедно.

▀ Поттикнувајте го детето да бира игри кои го развиваат мислењето, креативноста и емпатијата, избегнувајте игри со насилна содржина.

▀ Развивајте критичко мислење кај детето за тоа што е добро, а што е лошо.

▀ Осмислете го заедно со детето неговото слободно време, поттикнувајте го да се занимава со спорт, рекреирајте се заедно.

▀ Нема ништо лошо во барање на психолошка помош.

▀ И менталното здравје е здравје, затоа треба да се грижиме за него секој ден.



Психолошките проблеми можат да бидат посериозни од телесните бидејќи не се гледаат раните, модриците, зголемената температура, а детето и понатаму го „боли“.

Еднакво како што не би чекале со месеци на скршена нога, така не би требало да чекаме ниту со психолошките проблеми.

Помошта на стручното лице во опоравувањето може значајно да допринесе во квалитетот на животот на детето и целото семејство.

Треба да зборуваме за менталното здравје на децата и младите



Побарајте и информирајте се за едукативните програми кои ги имаме во Центрите за јавно здравје (Советувалиште за сексуално и репродуктивно здравје, Советувалиште за откажување од пушење кај млади итн.)



ЦЕНТАР ЗА ЈАВНО ЗДРАВЈЕ

www.cph.mk

info@cph.mk

**ПРЕПОРАКИ ЗА
УНАПРЕДУВАЊЕ НА
МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ КАЈ
ДЕЦАТА**



Позитивни чекори за ментално здравје

- Прифати кој/а си
- Зборувај за тоа
- Биди активен/на
- Учи нови вештини
- Биди во контакт со пријателите
- Прави нешто креативно
- Биди вклучен/а
- Побарај помош
- Релаксирај се
- Преживеј