



**ЈЗУ ЦЕНТАР ЗА ЈАВНО
ЗДРАВЈЕ - СКОПЈЕ**

**www.cph.mk
info@cph.mk**

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

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



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 пропратено 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*

**Како да препознаеме?
Предупредувачки симптоми...**

- *Избегнување на храна, повраќање или користење на лаксативи со цел телесно слабеење*
- *Силно чувство на страв или загриженост кои го попречуваат извршувањето на секојдневните активности*
- *Повторувачка употреба на алкохол или дрога*
- *Сериозни промени на расположението кои доведуваат до проблеми во врските со партнерите, семејството или врсниците*
- *Драстични промени во однесувањето*

Како да помогнеме?

- Важно е веднаш да се реагира, проблемот нема да се реши сам по себе
- Дајте му на детето љубов и внимание, читајте 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 спортува и рекреирајте се заедно
- Психолошка помош е корисна
- Менталното здравје не значи болест, но е состојба за која треба да се грижиме секојдневно.

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

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

Помош на стручно лице во третманот 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 спроведуваме во центрите за јавно здравје (советувалиште за сексуално и репродуктивно здравје, психолошка помош и поддршка, Завод за ментално здравје на деца и младинци, советувалиште за откажување од пушење кај млади итн.)



Прифати кој/а си



Зборувај за тоа



Биди активен/на



Учи нови вештини



Биди во контакт со пријателите

Позитивни чекори за ментално здравје



Прави нешто креативно



Биди вклучен/а



Побарај помош



Релаксирај се



Преживеј

Користена литература:

1. <http://ordinacija.vecernji.hr/budi-sretan/sretno-dijete/djeca-imaju-pravo-na-mentalno-zdravlje/>
2. <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/rijec-ravnateljice/kada-djetetu-treba-pomoc-strucnjaka-mentalnog-zdravlja/>
3. <https://www.free-ebooks.net/search/mental+health>
4. http://www.hudedap.hr/2_kongres.html
5. <http://www.brodportal.hr/m/clanak/rizici-za-mentalno-zdravlje-djece-i-mladih-14033>

Изготвил:

Дипл.соц.раб. Флорија Хамид