

## 10 КОРАКА ЗА ОЧУВАЊЕ МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА



### 1. Прихватите себе

Наша уверења, култура, пол и искуство чине нас јединственим. Свако има право да буде поштован, укључујући и Вас.

### 2. Разговарајте

Велина људи се осећа отуђеним и преоцерећеним својим проблемима. Понекад помаже ако о томе разговарате и поделите своја осећања са неким.

### 3. Негујте пријатељства

Не морате увек бити јаки и да се сами борите. Пријатељи су важни, посебно у тешким временима.

### 4. Укључите се у заједницу

Упознавање нових људи и укључивање у заједницу може учинити много, и за Вас и за друге.

### 5. Будите активни

Редовно вежбање може помоћи ако се осећате нерасположено и раздражљиво. Зато идите на спорт, пливачање, шетњу, плес, возњу бицикла...

### 6. Научите нешто ново

Испраживања су показала да се тако повећава самопоуздање.

### 7. Будите креативни

Музика, читање, сликање/цртање, кување - пронађите нешто у чему уживате.

### 8. Опустите се

Пронађите време само за себе, макар један сат дневно. За то време слушајте музику, свирајте, медитирајте, читајте књигу, гледајте ТВ. Радите оно што Вас опушта.

### 9. Обратите се за помоћ

Знајте да је свакоме понекад потребна помоћ. Није срамота тражити помоћ, чак и ако Вам је непријатно због тога.

### 10. Наставите да корачате...



Република Србија  
Министарство здравља



Београд



Центар за  
Ментално здравље  
БЕОГРАД

радним данима  
од 09 до 18h

Пословна зграда  
„Београђанка“  
20. спрат

Телефон за информације:  
+381(11)3612-467  
+381(64)8652-520

ЦЕНТАР ЗА  
МЕНТАЛНО  
ЗДРАВЉЕ  
БЕОГРАД



Клиника за  
психијатријске болести  
„Др Лаза Лазаревић“

2018. година

## О ЦЕНТРУ...

Центар за ментално здравље резултат је сарадње Клинике за психијатријске болести „Др Јаза Јазаревић“, Министарства здравља Републике Србије и града Београда.

Први је те врсте у Београду. У њему грађани могу да се посаветују о својим проблемима са стручњацима из области менталног здравља. Саветовање је бесплатно, без улуга и здравствене књижице.

## ЗАШТО ЈЕ НАСТАО?

Око 450 милиона људи широм света патн од неких менталних поремећаја. Пореда менталних поремећаја, оболеле особе се често суочавају и са стигмом, дискриминацијом и занемаривањем од стране породице, пријатеља и друштва.

Због страха од реакције околине, многи који болују или мисле да болују од менталних поремећаја избегавају да потраже помоћ у почетној фази. Тада је могуће превентирати даље напредовање болести.

Свако од нас се суочава са проблемима, попут нерасположења, неважнотног сна, свадљивости, разарајљивости, лоших породичних, партнерских или пословних односа...

## ПОМОЋ ГРАЂАНИМА У ЦЕНТРУ ПРУЖА МУЛТИДИСЦИПЛИНАРНИ ТИМ СТРУЧЈАКА КОЈИ ЧИНЕ СПЕЦИЈАЛИСТИ ПСИХИАТРИЈЕ, МЕДИЦИНСКЕ СЕСТРЕ, ПСИХОЛОЗИ, СОЦИЈАЛНИ РАДНИЦИ И ДРУГИ ЗДРАВСТВЕНИ САРАДНИЦИ



## ЗАШТО НАС ПОСЕТИТИ?

1. Када имате потешкоће у учењу и проблеме са концентрацијом
2. У случају лоших односа са другим људима
3. Када се сусрећете са партнерским, брачним и породичним проблемима
4. Када имате осећај туге, депресије, стање страха и анксиозности, фобије, опесивне (присилне) мисли, проблеме прилагођавања поремећај спавања и сл.

## ОБЕЗБЕЂУЈЕМО...

1. Психотерапијско саветовање у случају било каквог проблема из домена менталног здравља
2. Унапређење комуникације и међуљудских односа, као и здравоначина исказивања мисли и осећања
3. Унапређење менталног здравља појединца и породице
4. Психотерапију везану за партнерске брачне, породичне проблеме и проблеме на послу
5. Саветовање и психотерапију родитеља који се сусрећу са тешкоћама и поремећајима у дечјем и адолесцентном узрасту

