

● **Научите нешто ново.** Нова искуства, попут учења нових вештина, могу променити функцију и основну структуру мозга. Учење новог језика, свирање музичког инструмента, ментално стимулативне активности у слободно време (шах или когнитивне игре) повећавају отпорност и спречавају когнитивни пад посебно код старијих особа.

● **Подржите здравствене раднике.** Искористите могућности на мрежама или путем своје заједнице да се захвалите здравственим радницима своје земље и свима онима који раде на сузбијању, спречавању и лечењу COVID-19 инфекције и њених последица.

У Републици Србији је у циљу очувања менталног здравља у време пандемије COVID-19 отворена Национална телефонска линија за пружање психосоцијалне подршке свим грађанима којима је потребна.

**Телефон за психосоцијалну помоћ грађанима**

**0800 309 309**

је **БЕСПЛАТАН** и **доступан**  
**нон-стоп од 00 до 24 часа**  
са свих мобилних и фиксних мрежа.



Градски завод  
за јавно здравље  
Београд



INSTITUT  
ZA MENTALNO  
ZDRAVLJE



Caritas  
SRBIJE

# СВЕТСКИ ДАН МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА 2021

## МОЖЕ ДА СЕ ДЕСИ СВАКОМЕ



**Ментално здравље** може имати значајан утицај на све области живота, на школовање, радни учинак, односе са породицом и пријатељима, способности за функционисање у заједници. Око 800 милиона људи (10.7%) широм света живи са неким поремећајем менталног здравља. Економски трошкови проузроковани присуством душевних поремећаја чине више од 4% БДП-а широм света, депресија је водећи узрок инвалидитета, а сваке године у свету се изврши више од 800.000 самоубистава. У 2019. години СЗО процењује да у земљама Европе 4,3% становника има депресију.

Неопходан је рад на побољшању менталног здравља појединаца и друштва у целини, путем промоције менталног благостања, превенције менталних поремећаја и напора да се повећа приступ квалитетној заштити менталног здравља уз поштовање људских права.

Због мера за ограничавање кретања у циљу смањења броја људи заражених ковидом, велики број људи је увео значајне промене своје дневне рутине. Сведочимо новој реалности рада од куће, привременој незапослености, школовању деце од куће и недостатку физичког контакта са члановима породице, пријатељима и колегама. Изазов за све нас је прилагођавање променама у начину живота, сузбијање страха од заразе вирусом и бригаа о људима који су нам блиски, посебно о особама из рањивих категорија, као што су и особе са менталним болестима.

Посебно у време епидемије важно је да водимо рачуна о свом менталном здрављу.

## КОРИСНИ САВЕТИ

- Пратите поуздане изворе информација. Послушајте савете и препоруке званичних институција.
- Уведите дневну рутину и пратите је, колико год је то могуће.
- Устаните и идите на спавање сваки дан у исто време.
- Редовно одржавајте личну хигијену.
- Једите редовно, у одређено време и трудите се да оброци буду здрави.

- Редовно вежбајте.
- Одредите време за рад и време за одмор и ствари у којима уживате.
- Смањите број извора вести. Покушајте да смањите учесталост читања или слушања вести због којих се осећате узнемирено.
- Друштвени контакт је важан. Ако је ваше кретање ограничено, останите у сталном контакту са људима који су вам блиски путем телефона и друштвених мрежа.
- Избегавајте употребу алкохола и психоактивних супстанци као начина суочавања са страхом, анксиозношћу, досадом и друштвеном изолацијом.
- Израчунајте колико времена дневно проводите испред екрана. Обавезно правите редовне паузе од активности испред екрана.
- Користите своје налоге на друштвеним медијима да бисте промовисали позитивне приче.
- Помозите другима. Ако сте у могућности, понудите подршку људима у вашој заједници којима је потребна.

