



# OKTOBAR MENTALNO ZDRAVLJE

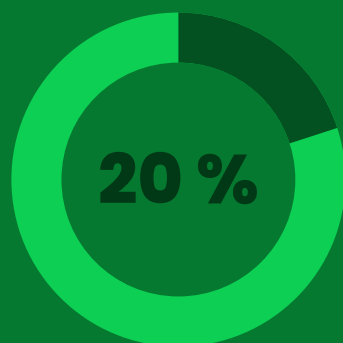
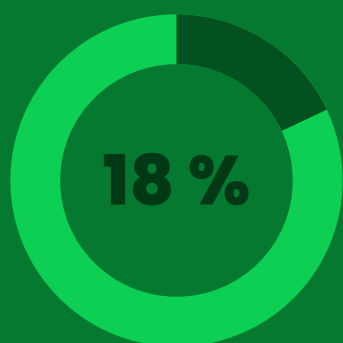


**NIJE SRAMOTA!**

## Šta je zapravo "mentalno zdravlje"?



emocionalno  
psihološko i  
društveno  
blagostanje jedne osobe



## Generalna statistika

populacije ima  
problema sa  
mentalnim zdravljem

## Znakovi upozorenja

- gubitak interesa za aktivnosti
- konstanta tuga ili osećaj praznine
- osećaj teskobe ili stresa
- samoubilačke misli



## Kako pomoći sebi i kako pomoći drugima

- fizička aktivnost
- meditacija
- aktivan hobi
- pohvali sebe
- stručna pomoć
- slušaj pažljivo
- postavlja pitanja
- edukuj se u oblasti
- budi strpljiv
- podeli svoje hobije





# OKTOBER MENTALE GESUNDHEIT

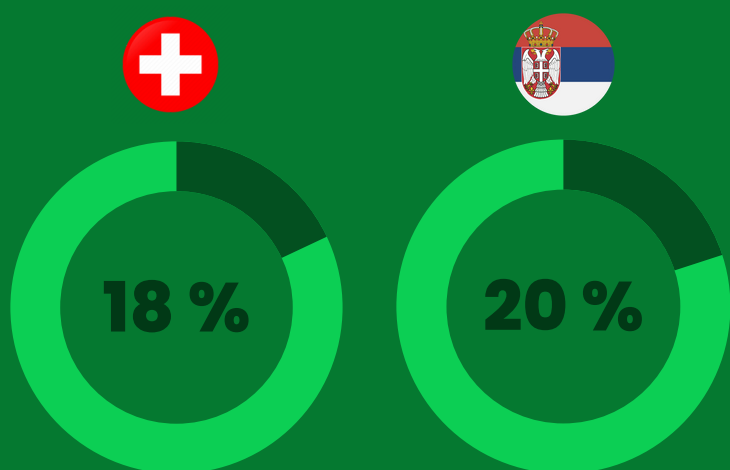


**ES IST KEINE  
SCHANDE!**

## Was bedeutet "mentale Gesundheit"?



emotionales  
psychologisches und  
soziales Wohlbefinden  
einer Person

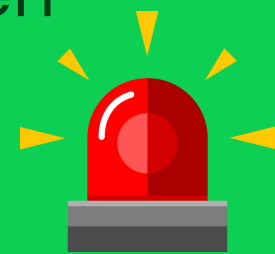


## Allgemeine Statistik

der Bevölkerung  
hat psychische  
Probleme

## Erste Warnzeichen

- konstante Traurigkeit und Gefühl der Leere
- Verlust des Interesses an Aktivitäten
- Angst- und Stress-Gefühle
- Suizidgedanken



## Sich selbst und anderen helfen

- |                                |                      |
|--------------------------------|----------------------|
| • körperliche Aktivität        | • höre aktiv zu      |
| • Meditation                   | • stell Fragen       |
| • verfolge ein Hobby           | • informiere dich    |
| • lobe dich selbst             | • sei geduldig       |
| • hol dir professionelle Hilfe | • teile deine Hobbys |

