



ŠENT- SLOVENSKO ZDRUŽENJE ZA DUŠEVNO ZDRAVJE
DNEVNI CENTER METLIKA (Kolodvorska 1, Metlika)

SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA – 10. oktober 2016

Vsak 3. Slovenec... preprečimo! S podporo psihološke prve pomoči. Pridružite se nam 10. oktobra!

10. oktober je Svetovna zdravstvena organizacija razglasila za svetovni dan duševnega zdravja z namenom promocije duševnega zdravja in vrednot ter spreminjanja stereotipov in predsodkov o duševnih boleznih.

Letos je ta dan posvečen »Psihološki prvi pomoči«, ki se je lahko naučimo vsi, ki bomo v prihodnosti hoteli pomagati.

Kaj želimo sporočiti?

Da se v stiski lahko znajde vsakdo od nas. Da bo glede na rast duševnih motenj kmalu imel težave v duševnem zdravju vsak 3. Slovenec. Da lahko pomagate človeku v stiski, dovolj je le misel, da nekdo potrebuje pomoč.

Kaj želimo ob dnevu duševnega zdravja doseči?

ŠENT osvešča in izobražuje javnost o našem delu in pomenu duševnega zdravja, podaja informacije, zaradi katerih posamezniki lažje in hitreje poiščejo pomoč in deluje preventivno. Duševne motnje so v današnjem svetu vedno pogostejše in zaradi tega poudarjamo temo letošnjega dne – *Psihološka prva pomoč*.

Ko nas in naše bližnje prizadene bolezen, nesreča, naravna katastrofa ali pa kaj drugega, ljudje vedno poskušamo pomagati prizadetim. Če se naučimo osnovnih principov prve pomoči za duševno zdravje, bomo ob takih trenutkih lahko ljudem, ki potrebujejo našo pomoč, ponudili podporo, ali pa vsaj vedeli kako naj se jim približamo.

Z duševnimi motnjami se bomo tako ali drugače v življenju srečali prav vsi, zato vas vabimo, da obiščete našo spletno stran, FB, dnevne centre in druge vire informacij in se nam pridružite tako ob dnevu duševnega zdravja kot kadarkoli v naših dnevni centrih, na posvetih, okroglih mizah in drugje.

... in kako lahko vsak izmed nas poskrbi za svoje duševno zdravje?

- **POMEMBNO JE, DA GOVORIMO O SVOJIH TEŽAVAH**
- **REDNO SKRIBIMO ZA TELESNO AKTIVNOST**
- **NE UTAPLJAMO SVOJE POTRTOSTI V ALKOHOLU, SAJ NE BO IZBOLJŠAL NAŠEGA POČUTJA**
- **ODLOŽIMO VELIKE ŽIVLJENJSKE ODLOČITVE DOKLER TRAJA DEPRESIJA**
- **RAZDELIMO VELIKE NALOGE V VEČ MANJŠIH**
- **POSKUŠAJMO BITI ČIM VEČ V DRUŽBI**
- **UDELEŽIMO SE DEJAVNOSTI, KI SO NAS VČASIH VESELILE**
- **VZEMIMO SI ČAS IN HRANO POJEJMO V MIRU**
- **NE PREMLEVAJMO ČRNIH MISLI IN JIH NE SPREJEMAJMO ZA REALNOST, SO DEL DEPRESIJE IN BODO PREŠLE, KO BO TA MINILA**