

NISI SAM.



U redu je tražiti pomoć!

GLASOVI KOJI

OHRABRUJU



Rare Beauty
"Nije sramota
tražiti pomoć.
Tvoje mentalno
zdravlje je važnije
od bilo čega
drugoga."

Selena Gomez

Lady Gaga



"Svi zaslužuju, da ih se čuje,

i da dobiju **PODRŠKU.**

Traženje pomoći je

ČIN HRABROSTI"



"Biti ranjiv
ne znači biti
slab. To
znači biti
dovoljno
hrabar da se
suočiš sa
sobom."

Demi Lovato

Poziv na akciju

Što možeš učiniti
za svoje mentalno zdravlje?

- voditi dnevnik
- tražiti stručnu pomoć
(psiholog, psihijatar ili
pedagog)
- održavati kontakt
s ljudima
- voditi brigu
o tijelu
- čitati ili naučiti nove
vještine ili hobije

TVOJA SIGURNA MJESTA NA INTERNETU

- Betterhelp** <https://www.betterhelp.com>
- IASP** <https://www.iasp-pain.org>
- Find a Helpline** <https://findahelpline.com>

MENTALNO ZDRAVLJE U BROJKAMA

Statistike koje pomažu razumjeti važnost brige o sebi i drugima.

ŠTO JE MENTALNO ZDRAVLJE?



Mentalno zdravlje je stanje mentalne dobrobiti koje ljudima omogućuje suočavanje sa životnim stresovima, ostvarenje svojih sposobnosti, dobro učenje i dobar rad te doprinos svojoj zajednici.

STATISTIKE

- **1 milijarda ljudi** živi s nekim mentalnim poremećajem
- **1 od 7** osoba u dobi od **10 do 19 godina** pati od mentalnog poremećaja
- **Okolo 14 %** odraslih osoba u dobi od **60 i više godina** živi s mentalnim poremećajem

DEPRESIJA JE OKO 1,5 PUTA ČEŠĆA MEĐU ŽENAMA NEGO MEĐU MUŠKARCIMA.



- **Depresija:** procjenjuje se da **4 %** stanovništva pati od depresije



STATISTIKE



- **Samoubojstvo:** više od 720 000 ljudi umre od samoubojstva svake godine
- **Samoubojstvo:** treći vodeći uzrok smrti među osobama u dobi od 15 do 29 godina

STATISTIKE U HRVATSKOJ

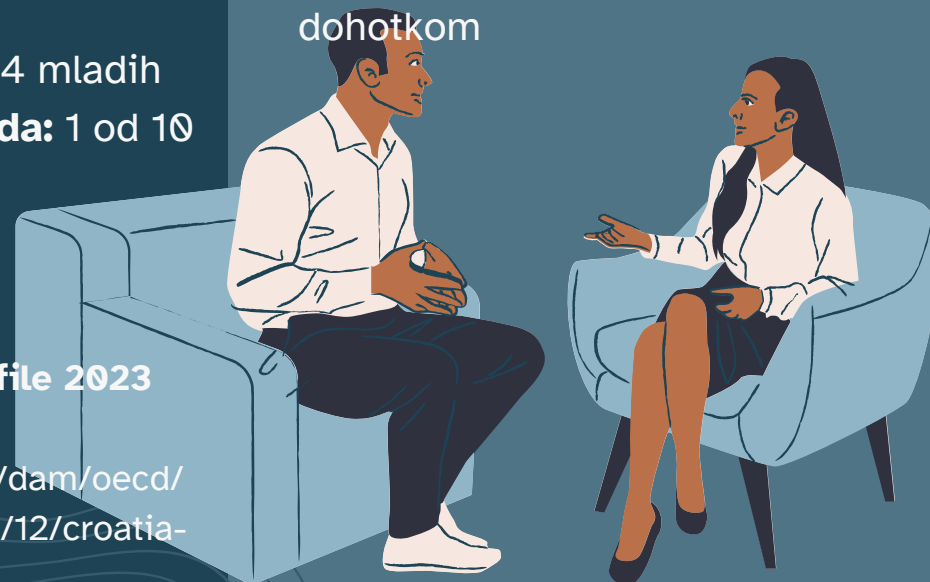
- Oko **11,5 % mladih (10-19 g.)** ima mentalne poteškoće
- Tijekom pandemije: **17-18 % ljudi** imalo teške simptome **depresije i anksioznosti**
- **41 % studenata** pokazuje barem blage simptome depresije
- Mentalni poremećaji čine **6-7 %** svih bolničkih liječenja
- **Suicidalne misli:** 1 od 4 mladih od 16 g., **pokušaj suicida:** 1 od 10

Croatia: Country Health Profile 2023 (EN)

https://www.oecd.org/content/dam/oecd/en/publications/reports/2023/12/croatia-country-health-profile-2023_9d50640a/8a7eadc9-en.pdf?utm_source=chatgpt.com

ZANIMLJIVOSTI

- **Nedostatak pristupa skrbi:** samo 6,9 % ljudi s mentalnim poremećajima prima učinkovitu terapiju, a u zemljama s niskim dohotkom manje od 10 % ljudi prima odgovarajuću skrb
- **Nedostatak mentalnih zdravstvenih radnika:** globalni broj mentalnih zdravstvenih radnika iznosi samo 13 na 100 000 ljudi, s izrazitim manjkom u zemljama s niskim i srednjim dohotkom



World Health Organisation

https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

Mentalno zdravlje mladih mitovi i istine



MIT	ISTINA
Mentalne bolesti su rijetke.	Mentalne bolesti su česte i mogu utjecati na svakoga, bez obzira na dob, spol ili status.
Razgovor o mentalnom zdravlju pogoršava stanje.	Otvoren razgovor smanjuje stigmatu i potiče ljude da potraže pomoć.
Psihoterapija je samo za „lude” ljude.	Psihoterapija pomaže mnogima da bolje razumiju sebe i prevladavaju izazove - nije znak ludila!
Ako ignoriraš problem, on će nestati.	Ignoriranje problema obično pogoršava stanje. Pravovremena pomoć je ključna.
Djeca ne mogu imati mentalne poremećaje.	Djeca i odrasli mogu razviti mentalne poremećaje, i važno je reagirati rano!



Službe za pomoć

Opća županijska bolnica Požega

<https://www.pozeska-bolnica.hr/events/psihijatrija/>

UNICEF Hrvatska

<https://www.unicef.org/croatia/gdje-potra%C5%BEiti-pomo%C4%87>

Kontakt službe za mentalno zdravlje:

Linija za savjetovanje mladih
Požeško-slavonska
095 701 7923

Psihosocijalna podrška
Crveni križ Požega
0800 1188



Video o mentalnom zdravlju :

<https://youtu.be/oxx564hMBUI?feature=shared>