



Ulažete li u svoje mentalno zdravlje?

DOBRO MENTALNO ZDRAVLJE JE MNOGO VIŠE OD ODSUTNOSTI PSIHIČKIH BOLESTI I TEŠKOĆA.



10.10. Svjetski dan mentalnog zdravlja



S PET SVAKODNEVNIH AKTIVNOSTI DO VEĆE SREĆE I OSOBNOG ZADOVOLJSTVA U ŽIVOTU:



UČITE NOVE STVARI
i otkrijte stare ili nove interese



POVEŽITE SE
s prijateljima, obitelji, zajednicom...



OBRATITE PAŽNJU
odvojite trenutak za sebe, za užitek i opuštanje



BUDITE AKTIVNI
i uključite se u neku zabavnu tjelesnu aktivnost



UZVRATITE
ljubaznost, pomozite, dijelite...

ODVOJITE TRENUTAK I RAZMISLITE!

Koliko ste zadovoljni? Koliko se smijete i zabavljate? Družite li se s drugima? Kada ste se posljednji put nasmiješili nekom tko je prošao kraj Vas ili pomogli drugome? Kako se nosite sa stresom? Što Vas zanima? Bavite li se aktivnostima u kojima uživate? Kada ste posljednji put naučili nešto novo?

**DONESITE ODLUKU, MIJENJAJTE SEBE!
VJERUJTE – PROMJENE SU MOGUĆE!**

Zahvala: Ovi savjeti, objavljeni 2008. godine, preuzeti su iz projekta *Foresight Mental Capital and Wellbeing*, za koji je organizacija *Center for Wellbeing* pri zakladu *New Economics Foundation* (NEF) odredila aktivnosti kojima se mogu unaprijediti osobna sreća i zadovoljstvo. Organizacija *Foresight* pomaže Vladi Ujedinjenog Kraljevstva sustavno promišljati o budućnosti. Više o projektu možete pronaći na: <http://foresight.gov.uk>. NEF je nezavisno tijelo stručnjaka koje vjeruje u ekonomiju u kojoj su ljudi i planet važni. Više možete pronaći na <http://www.neweconomics.org>



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB
+385 1 4863 267 / www.hzjz.hr