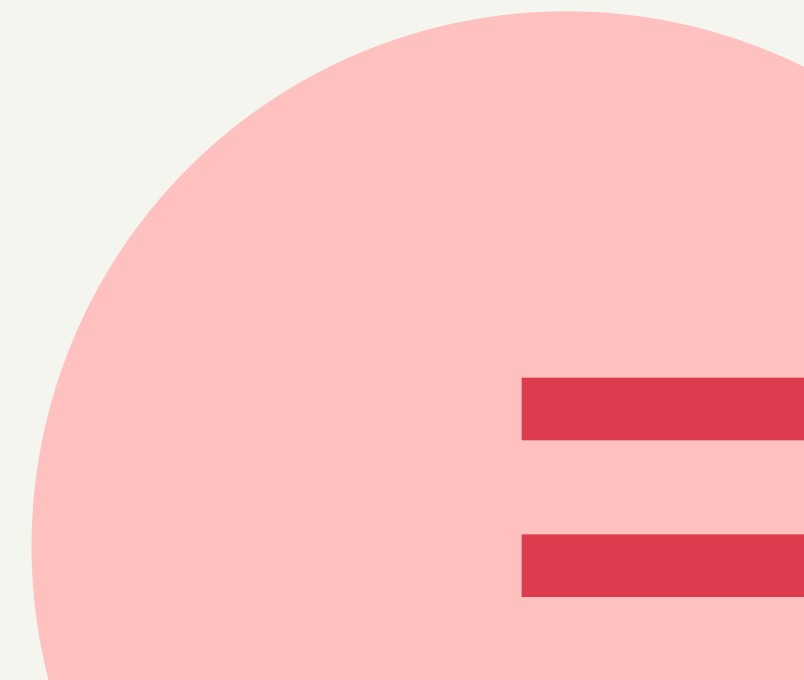




# Mentalno zdravlje

Karla-Marija Mojzeš, 3.A

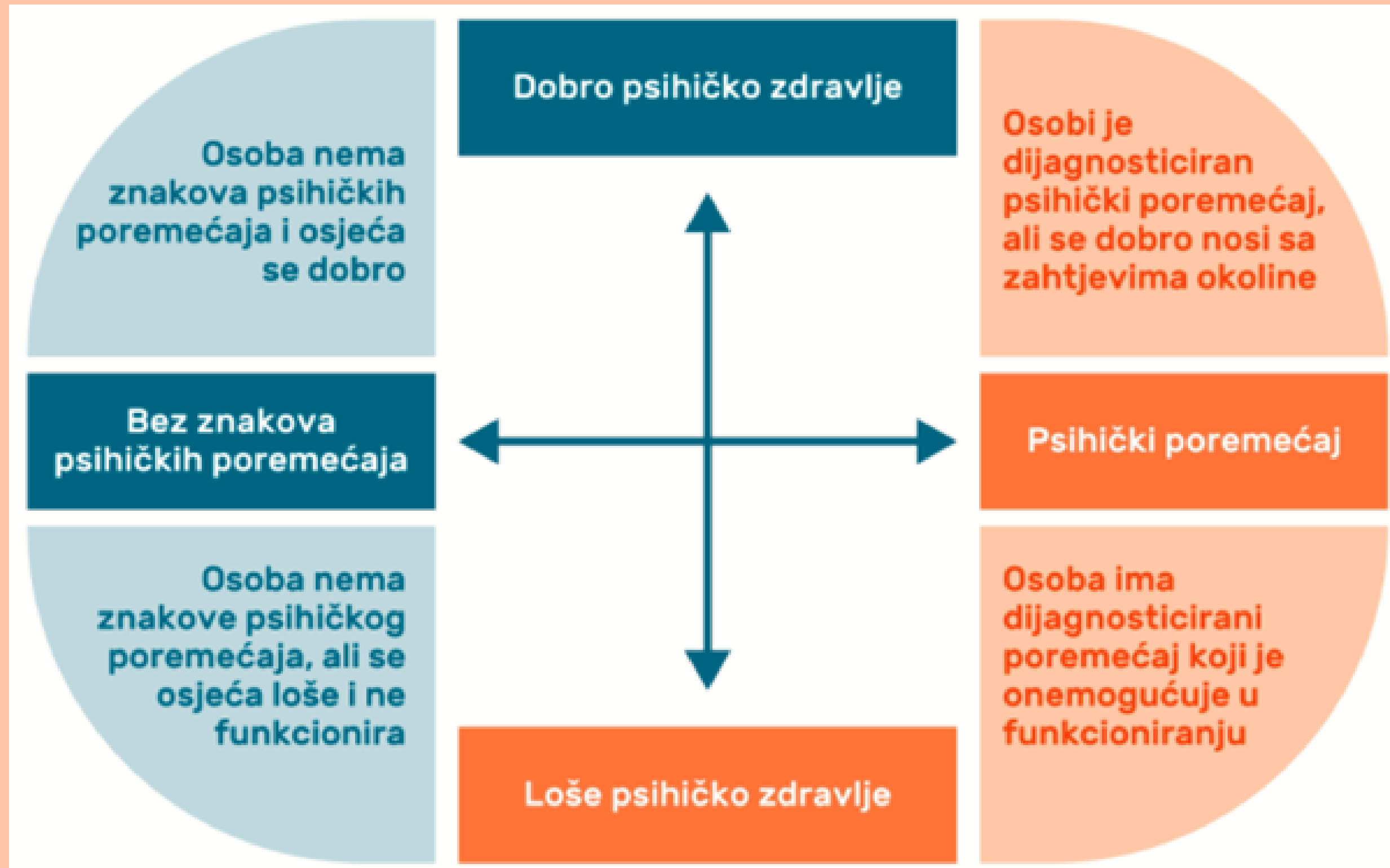


# Mentalno zdravlje

## definicija

- stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno te je sposoban pridonositi svojoj zajednici
- nije nešto što imamo ili nemamo, već možemo biti više ili manje psihički zdravi

# Dvodimenzionalni kontinuum psihičkog zdravlja



# Čimbenici koji utječu na mentalno zdravlje

1. Vanjski (socijalni) čimbenici

2. Biološki čimbenici

3. Psihološki čimbenici

- na naše psihičko zdravlje utječe niz unutarnjih ili vanjskih čimbenika koji se mogu mijenjati tijekom života
- čimbenici omogućuju objasniti individualne razlike u psihičkom zdravlju te nastajanje psihičkih poteškoća i poremećaja
- mentalno zdravlje najbolje se može razumjeti ako se promatraju određeni čimbenici iz sva tri područja (socijalni, biološki i psihološki)

# 1. Vanjski (socijalni) čimbenici

- utjecaji koji se nalaze izvan pojedinca
- uključuju školu ili posao, odnose i kvalitetu odnosa s drugima, količinu i oblik prižene potpore, izloženost stresu, razinu obrazovanja, prijašnje poslove, razinu prihoda, rizik od nasilja...



## 2. Biološki čimbenici

- fiziološki utjecaji koji nisu pod našom kontrolom
- uključuju gene koje nasljeđujemo od roditelja, spol, ravnotežu ili neravnotežu određenih neurotransmitera, hormonsku aktivnost, tjelesne odgovore na stres



# 3. Psihološki čimbenici

- svi utjecaji koji su povezani s psihičkim procesima
- uključuju način naš razmišljanja, vjerovanja, stavove, način komuniciranja s drugima, prethodna iskustva, percepciju sebe samih, drugih i okolice, način na koji učimo, donosimo odluke, rješavamo probleme, način na koji se nosimo sa stresom







# Značajke psihički zdrave osobe

Postoje značajke koje su zajedničke psihički zdravim ljudima:

- **Visoka razina funkcioniranja**
- **Socijalna i emocionalna dobrobit**
- **Otpornost na životne stresore**



# Visoka razina funkcioniranja

Osoba koja visoko funkcionira može :

- udovoljiti uobičajenim zahtjevima svakidašnjeg života i dobro se prilagođava različitim izazovima
- aktivno pohađati školu ili raditi te se slagati s ljudima
- njegovati različite interese, baviti se hobijima



# Visoka razina funkcioniranja

Osoba koja visoko funkcionira može :

- učiti i primjenjivati znanje, razmišljati logično i jasno
- planirati i samostalno donositi odluke
- držati pod kontrolom učinke svakidašnjih stresora, sposobna je nositi se s pozitivnim i negativnim emocijama



# Visoka razina socijalne i emocionalne dobrobiti

Dobrobit se odnosi na naš osjećaj blagostanja ili koliko se dobro osjećamo u svojoj koži i svojem životu.

Razlikujemo 6 područja funkcioniranja koja pridonose našem ukupnom osjećaju blagostanja : funkcionalna, tjelesna, emocionalna, duhovna, socijalna, profesionalna dobrobit.



# Visoka razina socijalne i emocionalne dobrobiti

**Intelektualna dobrobit** - sposobnost učenja iz iskustva i upotreba vlastitih intelektualnih kapaciteta

**Tjelesna dobrobit** - sposobnost energičnog obavljanja dnevnih aktivnosti

**Emocionalna dobrobit** - sposobnost kontroliranja emocija i prikladnog izražavanja

**Duhovna dobrobit** - spoznaja o značenju života i životnim vrijednostima

# Visoka razina socijalne i emocionalne dobrobiti

**Socijalna dobrobit** - sposobnost njegovanja zadovoljavajućih odnosa i interakcija s drugima

**Profesionalna dobrobit** - odnosi se na zaposlenje, interese, bavljenje volontiranjem ili drugim aktivnostima koje donose osobno zadovoljstvo i obogaćuju život



# Otpornost na životne stresore

**Otpornost** je naša sposobnost da se prilagodimo situaciji i uspješno nosimo sa životnim stresorima te da ponovno počnemo dobro funkcionirati.

Također je sposobnost postizanja pozitivnih rezultata u nepovoljnim okolnostima, kompetentnog funkcioniranja tijekom akutnoga ili kroničnog stresa te oporavka od traume.

**Obilježja osoba s visokom otpornosti** su visoko samopoštovanje, optimističnost, fleksibilnost, sposobnost uočavanja rješavanja, dobri međuljudski odnosi i socijalna potpora.

KRAJ