

# MENTALNO ZDRAVLJE

---



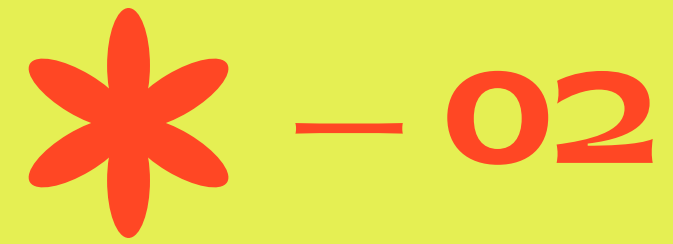
LORABEL MILIVOJEVIĆ, 3.A



## Definicija

---

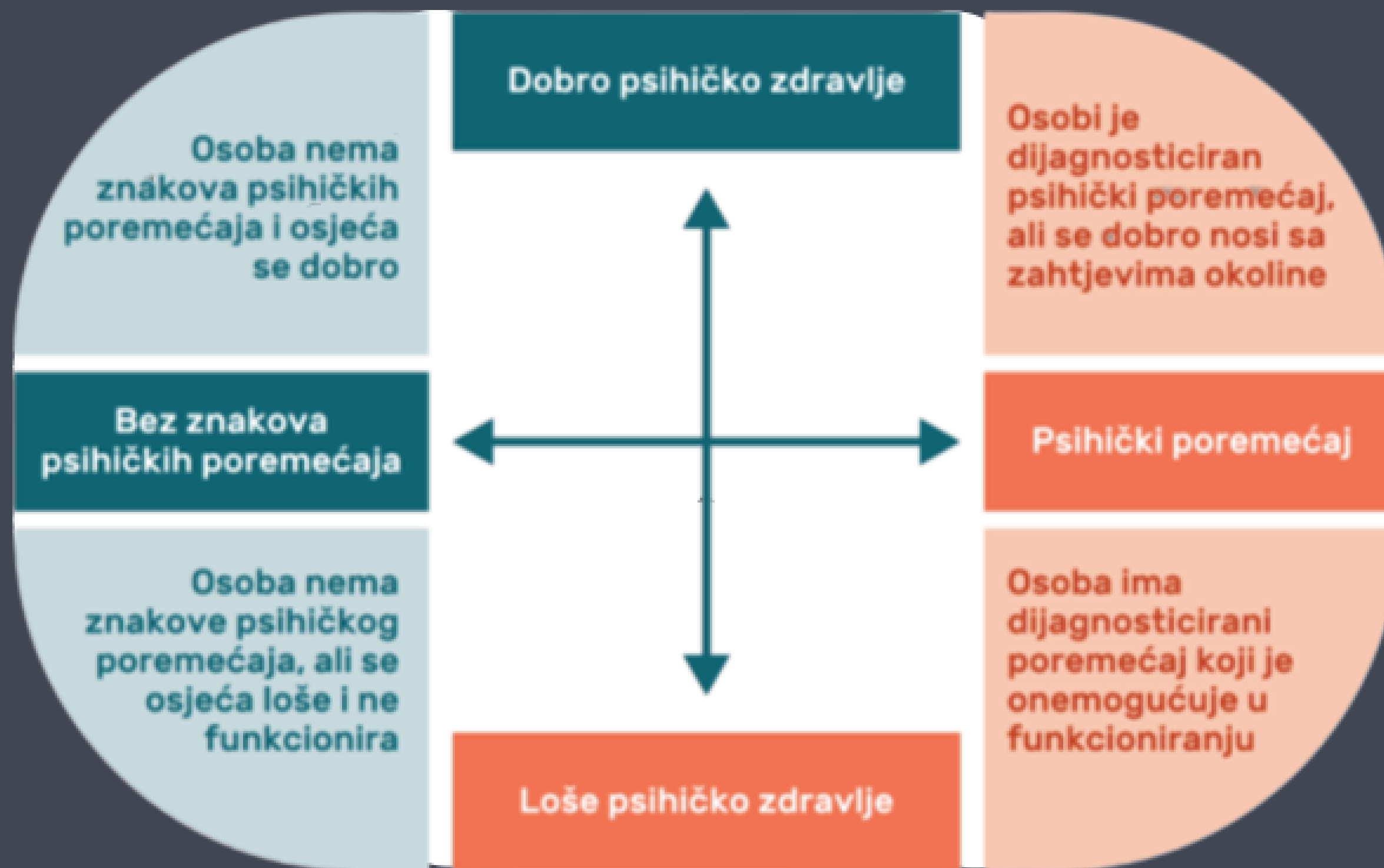
- stanje dobrobiti u kojem osoba ostvaruje svoje potencijale, nosi se s životnim stresovima, produktivno radi i pridonosi svojoj zajednici
  - važno je jednako kao i fizičko zdravlje
  - podložno je promjenama
    - ovisi o životnim okolnostima
-

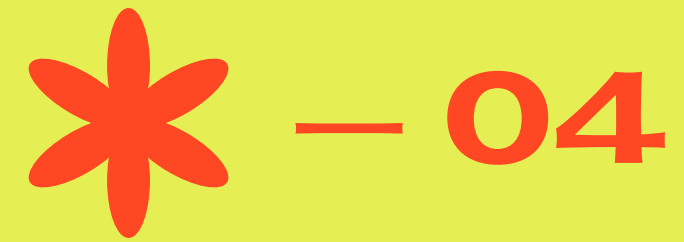


## Mentalno zdravlje kao kontinuum

---

- psihičkog zdravlje i psihičkih poremećaje nisu dva suprotna pola već dvije dimenzije
    - dvodimenzijski model
  - psihičko zdravlje ne znači izostanak psihičkih poremećaja
  - velik utjecaj imaju psihičke poteškoće
    - kratkoročne reakcije na teške situacije
    - mogu se pretvoriti u psihički poremećaj
-





## Mentalno zdravlje kao kontinuum

---

- položaj psihičkog zdravlja po kontinuumu nije stabilan
  - problemi s psihičkim zdravljem uzrokuju osobne poteškoće
  - psihički poremećaj  $\Rightarrow$  kombinacija misli, emocija i/ili ponašanja povezanih s osobnim tegobama
-

## Čimbenici koji utječu na mentalno zdravlje

---

- unutarnji čimbenici
  - biološki
    - fiziološki određeni utjecaji
    - nisu pod našom kontrolom
    - geni, spol, hormonska aktivnost, tjelesni odgovor na stres



## Čimbenici koji utječu na mentalno zdravlje

---

- unutarnji čimbenici
  - psihološki
    - utjecaji povezani s psihičkim procesima
    - način razmišljanja, vjerovanja, stavovi, percepcija sebe i okoline...



## Čimbenici koji utječu na mentalno zdravlje

---

- vanjski čimbenici
  - utjecaji koji se nalaze izvan pojedinca
    - škola, posao, odnosi s drugima, potpora drugih, razina obrazovanja..
  - objašnjava individualne razlike u psihičkom zdravlju i nastajanje psihičkih poteškoća

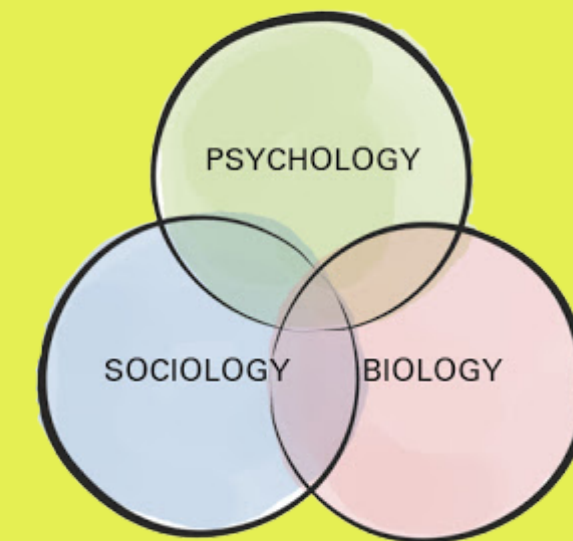




# Čimbenici koji utječu na mentalno zdravlje

---

- biopsihosocijalni model
  - psihičko se zdravlje najbolje može razumjeti ako se promatraju čimbenici svakog od triju područja (psihologija, biologija, sociologija)



## Značajke psihički zdrave osobe

---

### 1. visoka razina funkcioniranja

- prilagođeno ponašanje

- visoka funkcionalnost = dobro prilagođavanje različitim izazovima
- takve osobe sposobne su slagati se s drugima, baviti se hobijima, aktivno raditi na radnom mjestu, brinuti se o sebi, učiti i primjenjivati znanje, logično razmišljati...

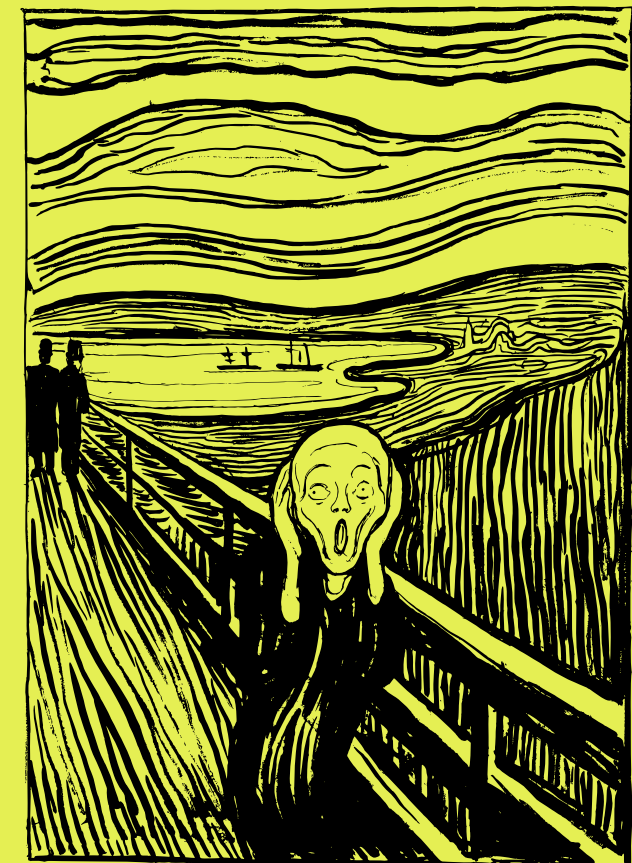


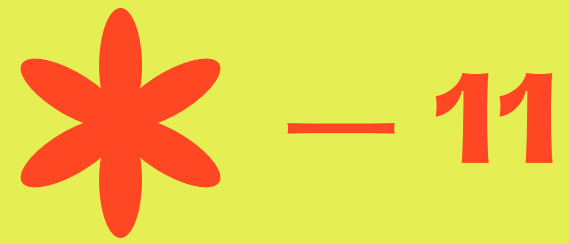
# \* – 10

## Značajke psihički zdrave osobe

---

- neprilagođeno ponašanje
  - ometa osobu da učinkovito obavlja uobičajene aktivnosti i funkcionira u svakidašnjem životu
  - uobičajen simptom psihičkih poremećaja





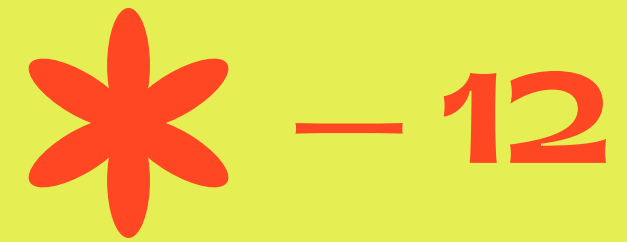
## Značajke psihički zdrave osobe

---

2. visoka razina socijalne i emocionalne dobrobiti

- šest područja

- intelektualna ⇒ učenje iz iskustva, upotreba vlastitih intelektualnih kapaciteta
  - tjelesna ⇒ energično obavljanje svakodnevnih aktivnosti
-



## Značajke psihički zdrave osobe

---

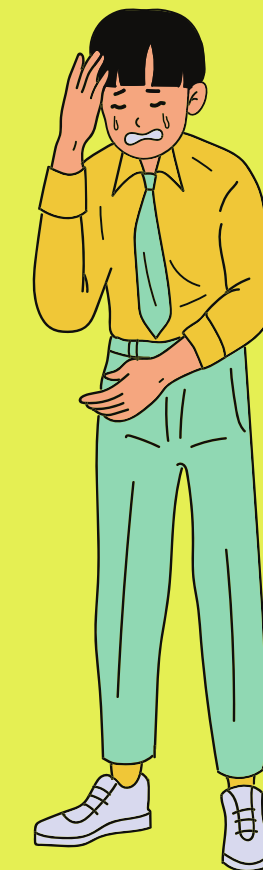
- emocionalna  $\Rightarrow$  kontroliranje emocija i prikladno ponašanje
  - duhovna  $\Rightarrow$  spoznaja značenja života i njegovih vrijednosti
  - socijalna  $\Rightarrow$  njegovanje odnosa i interakcija s drugima
  - profesionalna  $\Rightarrow$  aktivnosti koje donose osobno zadovoljstvo
-

## Značajke psihički zdrave osobe

---

### 3. otpornost na stresore

- to je sposobnost:
  - postizanja pozitivnih rezultata u nepovoljnim okolnostima
  - kompetentnog funkcioniranja tijekom kroničnog ili akutnog stresa
  - oporavka od traume



## Značajke psihički zdrave osobe

---

- karakteristike visoke otpornosti:
  - visoko samopouzdanje
  - optimizam
  - fleksibilnost
  - sposobnost uočavanja rješenja
  - dobri međuljudski odnosi socijalna potpora

