**ДА ЛИ БРИНЕТЕ О СВОМ МЕНТАЛНОМ ЗДРАВЉУ?**

Када се каже здравље, углавном сви помислимо на физичко, телесно здравље, а занемарујемо психу и њен значај и утицај на физичко здравље. Као што тело треба здраво хранити, развијати, одмарати, тако и психу треба хранити, развијати и лечити.

**Ментално здравље се односи на укупну емоционалну, психолошку и друштвену добробит особе. Ментално здравље утиче на то како људи мисле, осећају и делују. Добро ментално здравље помаже људима да доносе здраве изборе, остваре личне циљеве, развијају здраве односе и суочавају се са стресом.**

Лоше ментално здравље није исто што и душевна болест. Особа може имати лоше ментално здравље а да нема дијагнозу душевног поремећаја.

**Шта може изазвати проблеме са менталним здрављем?**

Следећи фактори могу повећати ризик од проблема са менталним здрављем:

* Веће животне промене, као што је смрт вољене особе или губитак посла;
* Негативна животна искуства, као што су злостављање или траума;
* Постављање нереалних личних циљева и очекивања
* Породична историја проблема менталног здравља

**Који су знакови упозорења на проблем менталног здравља?**

Промене у начину на који се особа осећа или делује може бити знак упозорења на проблем менталног здравља. Потенцијални знаци проблема менталног здравља су:

* Губитак интереса за активности које су обично угодне;
* Доживљавање упорне туге или осећања празнине;
* Осећај тескобе или стреса;
* Постојање самоубилачких мисли

Ако имате било који од ових знакова нарушеног менталног здравља, важно је да добијете помоћ. Разговарајте са својим лекаром, психологом или са људима из свог окружења о томе како се осећате, због чега бринете и шта вас чини несрећним.

Све више доказа упућује на то да је позитивно психичко стање повезано са нашим физичким здрављем. Ево неколико практичних, свакодневних ствари које би требало узети у обзир, када је у питању ментално здравље.

**Будите активни**

Кретање и спорт ослобађају трансмитере у нашем мозгу због којих се осећамо добро.Они побољшавају наш сан и помажу у смањењу стреса и анксиозности, подстичу боље памћење и перцепцију. Бити „активан“ не односи се само на трчање и вежбање, добре су и активности које повећавају број откуцаја срца као што су рад у башти, детаљно спремање стана, шетња итд.

**Уравнотежена исхрана**

Многа истраживања указују на то да је за добро здравље важна уравнотежена исхрана, богата воћем и поврћем и са што мање прерађевина. Исхрана утиче на стварање нових нервних ћелијау мозгу, посебно у делу који је укључен за регулацију расположења

**Важан је и сан**

Неиспаваност утиче на расположење и концентрацију, али и на емоционалну интелигенцију.

**Дружење**

Већина људи чезне за везом са другима. Осећај припадности и социјална повезаност су једнако важни за наше здравље као и исхрана, вежбање и сан. Упркос безброј модерних метода комуникације, људи су усамљени. Друштвени контакт и могућност да са људима разговарамо о својим проблемима веома су важни за све нас. Нажалост, људи се све више повезују дигиталним уређајима уместо у стварном животу.

**За крај**

Почните са ситницама, откријте на чему желите да радите, поставите себи краткорочне циљеве и покушајте да их остварите.