

## AKTUELNO: Svetski dan mentalnog zdravlja – 10. oktobar 2024.

08.10.2024

Ovogodišnja kampanja povodom obeležavanja Svetskog dana mentalnog zdravlja organizuje se na inicijativu Svetske federacije za mentalno zdravlje, organizacije Ujedinjeni za globalno zdravlje i Svetske zdravstvene organizacije u partnerstvu sa ministarstvima zdravlja i organizacijama civilnog društva širom sveta. Ove godine Svetski dan mentalnog zdravlja, obeležava se pod sloganom: "Promocija mentalnog zdravlja na radnom mestu". Svetska zdravstvena organizacija povodom obeležavanja Svetskog dana mentalnog zdravlja ističe koliko je važna prevencija mentalnih poremećaja i očuvanje mentalnog zdravlja na radnom mestu. Bezbedno i zdravo radno okruženje može delovati kao zaštitni faktor za mentalno zdravlje. Nepovoljni uslovi rada utiču na mentalno zdravlje, ukupan kvalitet života i produktivnost na poslu.

Ključne poruke:

Ostvarivanje prava na rad, kao jednog od fundamentalnih ljudskih prava doprinosi poboljšanju i očuvanju mentalnog zdravlja.

Procenjuje se da 15% radno sposobnog stanovništva ima neki mentalni poremećaj.

Lože mentalno zdravlje moguće dovesti do smanjene produktivnosti na radnom mestu. Samo depresija i anksioznost dovode do gubitka od 12 milijardi radnih dana svake godine.

Kod 60% svetske populacije koja je zaposlena potrebno je obezbediti povoljne uslove za rad kako bi zaštitili i očuvali mentalno zdravlje.

Nedostatak podrške osobama sa mentalnim problemima negativno utiče na njihovo samopouzdanje i radnu sposobnost.

A

Podržavajuće radno okruženje podstiče dobro mentalno zdravlje pružajući osećanje produktivnosti, unutrašnjeg zadovoljstva i motivisanosti za rad.

A

Akcije za unapređenje i zaštitu mentalnog zdravlja na poslu trebaju da se sprovode uz zajedničko uključivanje zaposlenih, pogotovu onih koji imaju životno iskustvo u suočavanju sa problemima u vezi sa mentalnim zdravljem, njihovih poslodavaca i osoba zaduženih za bezbednost i zdravlje na radnom mestu.

VaÅ¾no je pruÅ¾iti priliku svakome da napreduje na poslu i u Å¾ivotu. Svako moÅ¾e da preuzme korake kako bi zaÅ¡titio i unapredio svoje mentalno zdravlje uz pomoÅ‡ nauÅ•enih tehnika za prepoznavanje i upravljanje stresom na poslu kroz pozitivno razmiÅ¡ljanje, planiranje i organizaciju vremena, uspostavljanje zdravih navika poput redovne fiziÅ•ke aktivnosti i pravilne ishrane.

Ukoliko je potrebno moÅ¾e se potraÅ¾iti podrÅ¾ka prijatelja od poverenja, Å•lana porodice, kolege, nadreÅ‘enog ili struÅ•nog lica.

Â

Svake godine se povodom obeleÅ¾avanja Svetskog dana mentalnog zdravlja u Republici Srbiji organizuju razliÄ•ite zdravstveno promotivne aktivnosti kao Å›to su tribine, okrugli stolovi, izloÅ¾be, radionice, interaktivna predavanja, aktivnosti na otvorenom itd.

Â

Â