

# 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 važiti 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.

••••• Loše mentalno zdravlje može 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.

•

•••••

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

•

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.

Važno je pružiti priliku svakome da napreduje na poslu i u životu. Svako može da preuzme korake kako bi zaštitio i unapredio svoje mentalno zdravlje uz pomoć naučenih tehnika za prepoznavanje i upravljanje stresom na poslu kroz pozitivno razmišljanje, planiranje i organizaciju vremena, uspostavljanje zdravih navika poput redovne fizičke aktivnosti i pravilne ishrane.

Ukoliko je potrebno može se potražiti podrška prijatelja od poverenja, člana porodice, kolege, nadređenog ili stručnog lica.

Â

Svake godine se povodom obeležavanja Svetskog dana mentalnog zdravlja u Republici Srbiji organizuju različite zdravstveno promotivne aktivnosti kao što su tribine, okrugli stolovi, izložbe, radionice, interaktivna predavanja, aktivnosti na otvorenom itd.

Â

Â