

# SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA

10. OKTOBER





**1 OD 4**

**OSEB SE SOOČA  
S TEŽAVAMI V  
DUŠEVNEM  
ZDRAVJU**

# Svetovni dan duševnega zdravja

## letos poudarja:

- pomen sodelovanja za preprečevanje, prepoznavanje, zdravljenje in okrevanje ob pojavu duševnih težav in motenj;
- krepitev dobrega duševnega zdravja vseh prebivalcev.

**Duševno zdravje  
za vse. Večje  
naložbe – večja  
dostopnost.  
Vsakomur,  
vsepovsod.**

**POTEKA POD  
GESLOM**

# 1/2

*vseh duševnih motenj, ki se pojavijo  
kadarkoli v življenju, se začne do 14.  
leta starosti.*



*Letošnji svetovni dan duševnega zdravja obeležujemo tudi v času, ko se je naše vsakdanje življenje zaradi pandemije koronavirusne bolezni precej spremenilo. Zato je še toliko bolj pomembno, da znamo poskrbeti za svoje **duševno zdravje.***



1. POGOVARJAJ SE O  
SVOJIH ČUSTVIH



2. BODI AKTIVEN



3. PAZI NA PREHRANO



4. OHRANI STIKE



5. VPRAŠAJ ZA  
POMOČ



6. VZEMI SI ODMOR





## 7. ČAS POSVETI AKTIVNOSTIM, KI TE VESELIJO

### **BODI PRIJAZEN**

**Prijaznost lahko gojimo, urimo,  
s tem, ko razmišljamo o njej.  
Prijaznost poveča občutek  
pripadnosti, zmanjšuje stres in  
izboljša razpoloženje ter  
samopodobo.**