

## Ob Svetovnem dnevu duševnega zdravja - 10. oktobru

Danes Svetovna zdravstvena organizacija definira duševno zdravje kot »stanje blagostanja, v katerem se posameznik zaveda svojih sposobnosti, se lahko spoprijema z življenjskimi stresorji, lahko produktivno in plodno dela in je sposoben pomembno prispevati v svoji skupnosti«.

Na duševno zdravje kot nedeljivo komponento splošnega zdravja vplivajo: individualni biološki in psihološki faktorji, socialne interakcije, družbene strukture in viri ter družbene vrednote. V tem kontekstu lahko duševno zdravje razumemo tudi *kot proces*, ki obsega predispozicijske dejavnike (npr. izkušnje iz otroštva), trenutne nenadne dejavnike (npr. življenjski dogodki) ter podporne in varovalne dejavnike (npr. socialna mreža), kakor tudi številne posledice in izide (npr. zdravstveno vedenje).

Duševno zdravje ima dve dimenziji: *pozitivno duševno zdravje* pomeni vrednoto samo po sebi (dobro počutje) ali kot sposobnost zaznavanja, razumevanja in interpretiranja okoliščin, prilaganja le-tem in spreminjanja le-teh, če je to potrebno; je sposobnost razmišljanja in komunikacije z drugimi ljudmi in *negativno duševno zdravje* (ali duševne bolezni), kar se nanaša na duševne motnje, simptome in težave.

Samopodoba (predvsem pozitivna) kot eno temeljnih področij osebnosti v pomembni meri vpliva na posameznikovo zadovoljstvo z življenjem in njegov občutek sreče. V okviru programa To sem jaz, ki ga Zavod za zdravstveno varstvo Celje ob podpori Ministrstva za zdravje izvaja že 10 let, so izšla nova učna in informativna gradiva, praktično uporabna za preventivno delo z mladostniki od 13. do 17. leta. Preventivne dejavnosti so usmerjene v razvijanje mladostnikove pozitivne samopodobe ter socialnih in komunikacijskih veščin.

Strokovno izobraževanje pedagoških delavcev mariborske regije, za preventivno delo z razredom po programu To sem jaz, bo v torek, 11. oktobra 2011, od 10. do 14. ure, na Zavodu za zdravstveno varstvo Maribor, Prvomajska 1.

Pripravila:

asist Olivera Stanojević Jerković

Vir: V.Lehtinen. Building Up Good Mental Health – Guidelines based on existing knowledge. Monitoring Mental Health Environments Project. STAKES