

Kako biste sačuvali Vaše mentalno zdravlje ne oklijevajte da potražite stručnu pomoć

Pomoć možete potražiti na
sljedeće brojeve telefona:

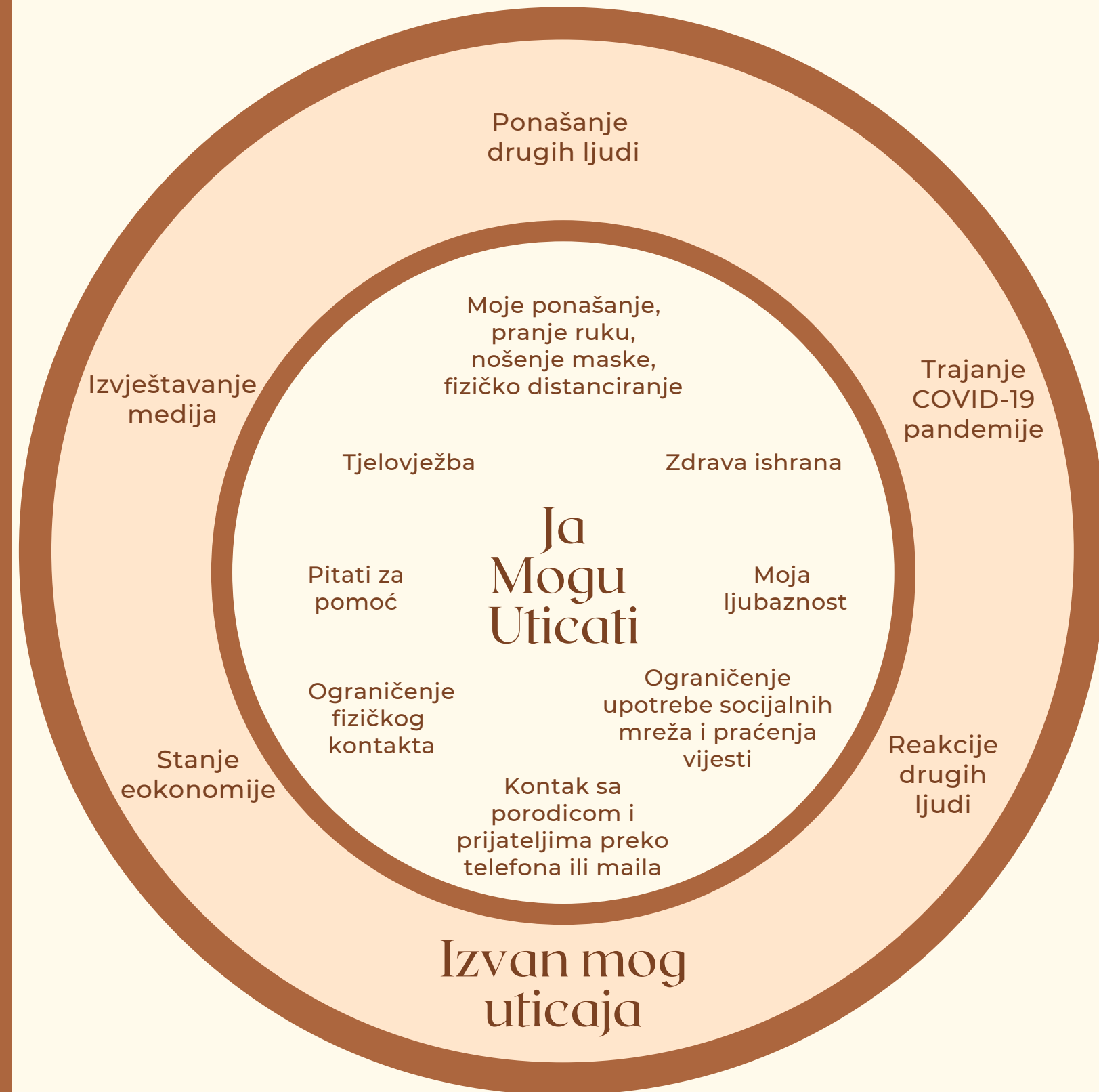
Psihološko savjetovalište sa otvorenim telefonskim
linijama JU Dom zdravlja Kantona Sarajevo:

- 033 704 824
- 033 704 826

Centri za mentalno zdravlje JU Dom zdravlja
Kantona Sarajevo:

- OJ Centar: Psihološka pomoć pacijentima
(COVID-19): 062 197 603;
- OJ Stari Grad: Psihološka pomoć pacijentima
(COVID-19): 062 379 958;
- OJ Novi Grad: Psihološka pomoć pacijentima
(COVID-19): 062 378 992;
- OJ Novo Sarajevo: Psihološka pomoć pacijentima
(COVID-19): 062 378 727;
- OJ Ilidža: Psihološka pomoć pacijentima
(COVID-19): 061 197 558;
- OJ Vogošća: Psihološka pomoć pacijentima
(COVID-19): 062 378 681;
- OJ Hadžići: Psihološka pomoć pacijentima
(COVID-19): 062 378 729;
- OJ Ilijaš: Psihološka pomoć pacijentima
(COVID-19): 062 378 827.

U vremenu straha i nesigurnosti Usmjerite se samo na ono na što možete uticati



NAJČEŠĆE REAKCIJE KOJE MOŽETE IMATI:

- Strah i briga za vlastito zdravlje i zdravlje najbližih
- Problemi sa nesanicom i gubitkom apetita
- Problemi sa koncentracijom
- Pogoršanje hroničnih oboljenja od kojih bolujete
- Povećana zloupotreba alkohola i duhana

ŠTA MOŽETE URADITI DA OLAKŠATE SEBI:

- Izbjegavajte pretjerano praćenje medija i informacija o COVID-19 - Oslonite se na pouzdane izvore informacija
- Vodite brigu o vlastitom zdravlju. Hranite se zdravo i vježbajte redovno
- Vodite računa o kvalitetu i dužini sna
- Nađite vremena za opuštanje i što manje razmišljate o poteškoćama
- Uspostavite kontakte sa drugima i podijelite Vaša osjećanja i zabrinutosti sa porodicom i prijateljima
- Održavajte zdrave odnose sa drugima

ŠTA MOŽETE URADITI ZA SEBE:

- Nemojte se povlačiti u sebe i osamljivati
- Nastavite sa svojom svakodnevnom rutinom
- Ostanite aktivni
- Pažljivo birajte informacije o COVID-19 pandemiji koje ćete pratiti
- Nađite načine za opuštanje i budite kreativni
- Svakodnevno "stimulišite vlastiti mozak" kroz vježbe memorije, korištenje nedominantne ruke, učenje novog i angažovanja u Vašim aktivnostima na poslu

SAČUVAJMO
NAŠE
MENTALNO
ZDRAVLJE

