

Одржувањето на позитивни односи со блиските – клуч за влијание врз емоционалната благосостојба.

-Разговор со блиски луѓе – споделувањето на емоциите помага во намалување на стресот.

-Барање помош кога е потребно – не е знак на слабост, туку на свесност и грижа за себе.

-Вклучување во заедницата – учество во групи за поддршка или волонтерски активности може да создаде чувство на припадност.

-Физичка активност и исхрана за подобро ментално здравје
Телесното здравје директно влијае на менталната благосостојба.

-Редовно движење – прошетки, вежбање или било каква физичка активност може да го подобрат расположението

-Баланс во исхраната – храна богата со витамини, минерали и здрави масти помага во регулирање на расположението.

-Доволен сон – одмореното тело и ум подобро се справуваат со секојдневните предизвици.

-Намалување на кофеинот и шеќерот – промените во нивото на шеќер во крвта може да влијаат на расположението.

Организација Жена Делчево обезбедува психосоцијална поддршка на жените и девојките со цел да се справата во кризни ситуации и тоа:

-Психосоцијална работа со корисникот и членовите на потесното семејство (советодавна работа)
-Индивидуално давање на психолошка поддршка и психолошко советување.



Материјалот е подготвен со финансиска помош од Kvinna Till Kvinna Foundation и Шведска. Содржината е единствена одговорност на Организација ЖЕНА Делчево и во никој случај не ги одразува ставовите на Kvinna Till Kvinna и Шведска.

Проектот е финасиски поддржан од:



Грижата за себе не е луксуз, туку неопходност!



ОДВОЈТЕ ВРЕМЕ ЗА ВАШЕТО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ



☎ Тел: 070 441 718
✉ mail:ozdelcevo@gmail.com
🌐 <https://zena.org.mk>

ЗОШТО е ВАЖНО да се ГРИЖИМЕ за МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

Менталното здравје е подеднакво важно како и физичкото, но често е занемарено, особено кај жените кои секојдневно балансираат меѓу работата, семејството и личните обврски.

Хормоналните промени, социјалните притисоци и очекувањата од околината можат да влијаат на емоционалната благосостојба. Затоа, грижата за менталното здравје не е знак на слабост, туку на сила и свесност.

Со правилна поддршка, самогрижа и информираност, секоја жена може да изгради посилен, посреќен и позадоволен живот.

Чести проблеми со менталното здравје кај жените

• Стрес и анксиозност

Стресот и анксиозноста се едни од најчестите ментални состојби кај жените, особено поради балансот меѓу работата, семејството и личните обврски.

Симптоми: постојана загриженост, несоница, зголемен замор, главоболки, срцебиене.

Совети: Техники за релаксација- медитација, длабоко дишење физичка активност, структурирање на дневните обврски.

• Депресија

Депресијата може да се јави поради различни причини, како што се хормонални промени, трауми, социјални притисоци и хроничен стрес.

Симптоми: постојана тага, губење на интерес, промени во апетитот и спиењето, чувство на безнадежност.

Совети: разговор со блиски луѓе, психолошка поддршка, редовна физичка активност, терапија ако е потребна.

• Синдром на исцрпеност (burnout)

Жените често го доживуваат овој синдром поради хроничен стрес, преголеми работни обврски и недостаток на време за себе.

Симптоми: физичка и емоционална исцрпеност, намалена мотивација, раздразливост, тешкотии со концентрацијата.

Совети: поставување здрави граници, земање одмор, градење рутина што вклучува време за одмор и лична грижа.

• Постпородилна депресија

Сериозна состојба што се јавува по раѓањето на детето, под влијание на хормонални промени, стрес и недостаток на сон.

Симптоми: интензивна тага, чувство на вина, раздразливост, тешкотии во врската со бебето.

Совети: барање поддршка од партнерот и семејството, разговор со стручно лице, одмор кога е можно

Стратегии за грижа за менталното здравје

Самопомош и техники за релаксација

Грижата за себе е основа за добро ментално здравје. Применувањето на техники за релаксација помага во намалување на стресот и анксиозноста.

-**Длабоко дишење** – помага во смирување на нервниот систем.

-**Медитација и јога** – го подобруваат фокусот и ја намалуваат напнатоста.

-**Дневник на емоции** – запишувањето на мислите и чувствата може да помогне во препознавање на стресорите.

-**Хобија и креативни активности** – цртање, читање или музика можат да бидат одличен начин за релаксација.

Балансирање на работата и приватниот живот

Премногу обврски можат да доведат до замор и исцрпеност, па затоа е важно да се постават јасни граници.

-**Планирање на времето** – организирање на дневните обврски за намалување на стресот.

-**Поставување граници** – да се научи да се каже „не“ кога е потребно.

-Земање паузи – дури и кратка прошетка или одмор од неколку минути може да помогне.

-**Квалитетно слободно време** – посветување време на семејството, пријателите и личните интереси.