„Campania:„Sănătatea mintală este o prioritate. Protejați sănătatea mintală!”

Ianuarie 2022

Nu stați izolați! Comunicați cu familia, prietenii, vecinii!

Informați-vă despre semnele, simptomele și comportamentele specifice bolilor mintale la vârstnici!

Mențineți o rutină zilnică a activităților!

Arătați-vă disponibilitatea față de persoanele în vârstă din jurul vostru! Ascultați! Oferiți sprijin! Nu judecati!

Faceți mișcare în mod regulat! Activitatea fizică ajută la menținerea sănătății mintale.

Ajutați persoanele în vârstă la realizarea sarcinilor zilnice, să mănânce regulat și să doarmă suficient!

Mâncați la intervale regulate și dormiți suficient!

Încurajați persoanele vârstnice să se concentreze pe gânduri pozitive!

Vorbiți cu cineva de încredere despre sentimentele dvs.! Căutați ajutor profesionist, medicul de familie este recomandat pentru a începe!

Încurajați persoana cu depresie să caute ajutor profesional și oferiți-vă să mergeți cu ea la programări!

Apelați telefonul vârstnicului!
0800 460 001

CNEPSS

MINISTERUL SĂNĂTĂȚII DE SĂNĂTATE PUBLICĂ

INSTITUTUL NAȚIONAL PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI CARE A ELABORAT

SIGLAȘI NUME CRSP

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare şi promovare a sănătăţii şi educaţie pentrusănătate al MinisteruluiSănătății - pentrudistribuțiegratuită–