Positive Mental Health

Кофинансирано од Програмата на Европската унија Еразмус+

Што е позитивно ментално здравје?

Менталното здравје е повеќе од отсуство на ментална болест. Се однесува на способноста на лицето да ужива во животот, да има позитивни односи, да функционира ефикасно и да се справува со предизвиците. Позитивното менталното здравје често се нарекува благосостојба, што значи позитивно чувство за сопствениот живот.

Зошто е важно?

Имањето на позитивно ментално здравје ни помага да учиме, да имаме здрави односи, да придонесуваме во заедницата и да уживаме во животот.

Што влијае на нашето позитивно ментално здравје?

На нашето ниво на позитивно ментално здравје влијаат индивидуалните компетенции и карактеристики, како и поширокатa околина и можностите и предизвиците што ни ги носи животот. Фактори како што се нашите односи со семејството и пријателите, живеењето во безбедно соседство и можностите за вработување и обука влијаат на тоа како се чувствуваме за себе и за нашите животи.

Како можеме да го поддржиме нашето позитивно ментално здравје?

Поседувањето збир на социјални и емоционални компетенции може да ни помогне подобро да се справиме со предизвиците и да уживаме во животот. Социјалните и емоционалните компетенции одредуваат како ќе се справуваме со нашите чувства, мисли и однесување, како ќе се однесуваме кон другите и како ќе се чувствуваме за нас самите, за нашата иднина и надворешниот свет. Социјалните и емоционалните компетенции можат да бидат поделени во шест генерални домени.

Развивање на социјални и емоционални компетенции

Социјалните и емоционални компетенции можеме да ги вежбаме во нашите секојдневни интеракции во младинските организации, училишта, заедници и дома. Исто така, постојат одредени активности што можеме да ги преземеме за понатамошен развој на овие компетенции. Поминување време во природа, пишување дневник, средби со пријатели и помагање на другите се неколку примери за начини на кои можеме да ја зајакнеме нашата социјална и емоционална благосостојба. Добро е да знаете за социјалните и емоционалните компетенции и да препознаете кои компетенции се особено важни за вас. Сите имаме посилни страни и области каде што има простор за подобрување. Разговарајте за овие компетенции во вашата локална младинска организација и размислете за начини како да ги зајакнете.

NUI Galway OÉ Gaillimh
HPRC Health Promotion Research Centre

Kuosmanen, T., Dowling, K. and Barry, M.M., (2020). A Framework for Promoting Positive Mental Health and Wellbeing in the European Youth Sector. A report produced as part of the Erasmus+ Project: Promoting positive mental health in the European Youth sector. World Health Organization Collaborating Centre for Health Promotion Research, National University of Ireland Galway. www.nuigalway.ie/hprc

За повеќе информации во врска со овој проект Еразмус +, видете на:
www.positivementalhealth.eu