Institutul Național de Sănătate Publică

Ministerul Sănătății

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

FII CONȘTIENT !

VIAȚA TRĂITĂ ONLINE ARE CONSECINȚE OFFLINE!

Echilibrul mintal
Pilonii sănătății mintale la adulți :

CONECTARE

- Cultivă relații pozitive și autentice.
- Implică-te activ în comunitatea din care faci parte.
- Hrănește sentimentul de apartenență și sprijin reciproc.
- Fii deschis empatiei și înțelegerii celorlalți.

FUNCȚIONARE

- Folosește-ți abilitățile și cunoștințele în mod constructiv.
- Continuă să înveți și să te perfecționezi.
- Găsește echilibrul între muncă și viața personală.
- Ia decizii sănătoase pentru corpul și mintea ta.
- Caută oportunități de dezvoltare profesională și personală.

ADAPTARE

- Învață să gestionezi stresul și provocările zilnice.
- Fii flexibil și deschis la schimbare.
- Acceptă idei noi și găsește soluții creative.
- Înțelege-ți emoțiile și găsește moduri sănătoase de a le exprima.

DEZVOLTARE

- Investește în propria creștere și echilibru.
- Caută sens și scop în ceea ce faci.
- Fii atent la nevoile tale emoționale și ale celor din jur.
- Contribuie activ la bunăstarea comunității și a mediului în care trăiești.

Pași pentru gestionarea și îmbunătățirea reglării emoționale :

1. Practică mindfulness-ul

Fii prezent în momentul de acum. Observă și acceptă emoțiile fără a reacționa impulsiv.

2. Identifică factorii declanșatori

Recunoaște situațiile care îți provoacă disconfort emoțional pentru a putea dezvolta strategii de adaptare.

3. Folosește tehnici de respirație profundă

Respirația lentă și controlată ajută la calmarea sistemului nervos.

4. Fă mișcare în mod regulat

Activitatea fizică eliberează endorfine, contribuind la reglarea stării de spirit și la reducerea stresului.

5. Adoptă strategii sănătoase de gestionare a emoțiilor

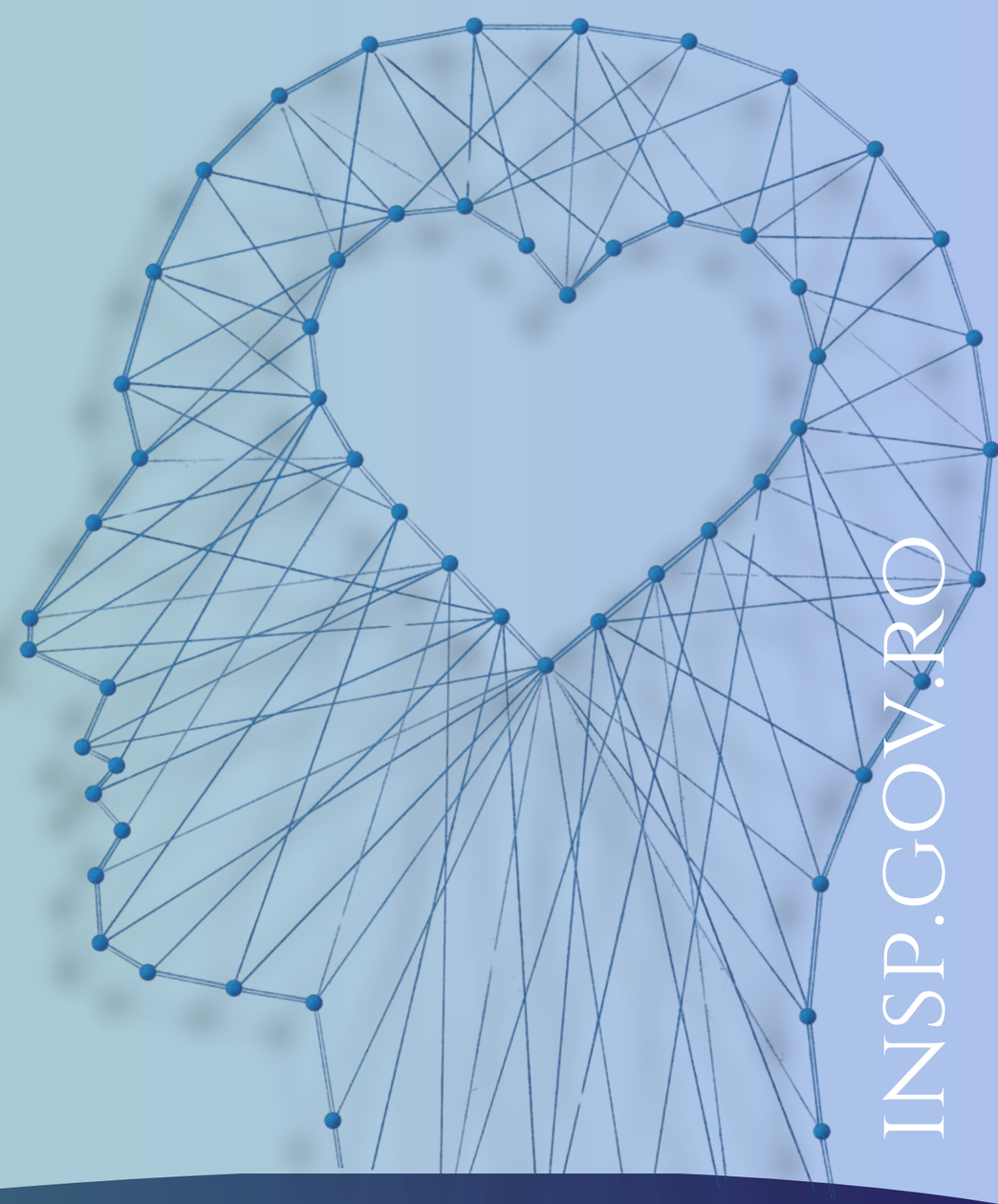
Scrisul în jurnal, meditația sau exprimarea prin activități creative.

6. Îmbunătățește-ți abilitățile de comunicare

Exprimă-ți emoțiile într-un mod clar, respectuos și echilibrat pentru a evita neînțelegerile.

7. Caută sprijin de specialitate

Consilierea psihologică sau terapia pot oferi instrumente utile pentru a înțelege și gestiona mai bine emoțiile.



INSP.GOV.RO

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită

Institutul Național de Sănătate Publică

Ministerul Sănătății

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

Cum se manifestă dependența digitală?

- **Pierderea controlului**
  Simțim nevoia de a verifica constant telefonul chiar și atunci când știm că ar fi bine să luăm o pauză.
- **Timp petrecut online tot mai mult**
  Observăm că timpul dedicat mediului digital crește treptat, în detrimentul altor activități reale.
- **Dificultăți în viața de zi cu zi**
  Utilizarea excesivă a tehnologiei poate afecta concentrarea, calitatea somnului, performanța profesională și echilibrul emoțional.
- **Disconfort emoțional în lipsa ecranelor**
  Când nu putem accesa tehnologia, putem resimți neliniște, iritabilitate, oboseală sau chiar tristețe.



Ai avut grijă de tine azi?

- ☐ Am petrecut timp de calitate offline.
- ☐ Am vorbit sau m-am întâlnit cu o persoană dragă.
- ☐ Mi-am oferit câteva momente de liniște, fără telefon sau notificări.
- ☐ Am dormit suficient și mi-am odihnit mintea.
- ☐ Am făcut o activitate care îmi aduce bucurie (lectură, muzică, artă, grădinărit).
- ☐ Am petrecut timp în natură sau în aer liber.
- ☐ Am făcut mișcare chiar și o scurtă plimbare.
- ☐ Mi-am notat gândurile sau reflecțiile pozitive la finalul zilei.



INSP.GOV.RO

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită