

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

Ianuarie 2022

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

Mențineți o
rutină zilnică a
activităților!

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

Mâncați la
intervale regulate
și dormiți suficient!

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

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

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

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

Încurajați persoanele
vârstnice să se
concentreze pe
gânduri pozitive!

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

Apelați telefonul vârstnicului!
0800 460 001



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI
PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE



CENTRUL REGIONAL DE
SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU
SIGLA ȘI NUME CRSP
CARE A ELABORAT