

NAŠI PROJEKTI



Pomoć jetimima (siročadi)

Bosna i Hercegovina

Islamic Relief Bosna i Hercegovina u ovom trenutku stipendira 1645 djece a za njih 92 još uvijek tražimo donatore



Pomoć starijim i iznemoglim

Bosna i Hercegovina

Islamic Relief Bosna i Hercegovina aktivnim kampanjama pomaže starije i iznemogle širom Bosne i Hercegovine



Razvojni projekti

Bosna i Hercegovina

Islamic Relief Bosna i Hercegovina pomaže u nabavci i instalaciji plastenika za socijalno ugrožene, jetime i povratnike



Islamic Relief je međunarodna organizacija za pomoć i razvoj koja je osnovana 1984. godine u Velikoj Britaniji od strane dr. Hany Al Banne. Naš cilj je olakšati patnje najsiriromašnijeg stanovništva kroz projekte pomoći. Želimo istaći da se odazivamo na katastrofe svih vrsta i hitne situacije kroz razne vrste pomoći, pri tome uvažavajući privatnost i uvjerenja svih onih kojima je pomoć potrebna i u veoma bliskoj saradnji smo i sa civilnom zaštitom, te ostalim humanitarnim organizacijama. U Bosni i Hercegovini smo od 1992. godine i tokom trajanja rata u Bosni i Hercegovini pružali smo pomoć ugroženim i nesrećenim.



**ISLAMIC RELIEF
BOSNA I HERCEGOVINA**



Islamic Relief Bosna i Hercegovina

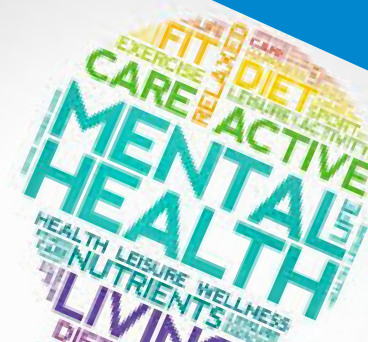
Jukićeva 75, Sarajevo 71000
S. B. Bašagića 39, Tuzla 75000

033/666-223



www.islamic-relief.ba

Mentalno zdravlje





Šta je zdravlje?

DEFINICIJA

Definicija zdravlja koju daje SZO glasi: „Zdravlje predstavlja kompletno fizičko, mentalno i socijalno blagostanje, ne samo odsustvo bolesti i nemoć.“

Mentalno zdravlje

DEFINICIJA

Mentalno zdravlje nije samo nepostojanje metalnog poremećaja, već je i stanje kada svaka osoba koja je svjesna svojih sposobnosti, u stanju da se nosi sa stresom u svakodnevnom životu i da bude produktivna, te je sposobna da ostvari lični doprinos za svoju zajednicu.

To znači da osoba posjeduje slijedeće karakteristike: sigurnost, optimizam, samopoštovanje, prihvatanje sebe i drugih, pronalaženje zadovoljstva u aktivnostima koje biramo, vjera u ono što radimo, postojanje kapaciteta za suočavanje sa lijepim i manje lijepim događajima u životu.

Faktori koji utiču na mentalno zdravlje pojedinca su:

- Biološki faktori
- Psihološki faktori
- Socijalni faktori

Mentalno zdravlje

FAKTORI KOJI UTIČU NA MENTALNO ZDRAVLJE

Biološki faktori odnose se na genetske predispozicije za razvoj određenih mentalnih poremećaja ili poremećaja ponašanja i ispoljavaju se kod ljudi koji doživljavaju određene sredinske stresore.



Sredinski faktori se odnose na: uživanje opijata od strane majke u fetalnom periodu, malnutricije, infekcije, razorena porodična okruženja, zanemarivanje, izolacija i trauma



Psihološki faktori odnose se na razvoj odnosa između djeteta i roditelja ili staratelja.

Pažljivo staranje, koje je stabilno i sa nježnošću dozvoljava djetetu da pažljivo razvija govor, intelekt i regulaciju emocija. Zbog bolesti i smrti staratelja, ako je dijete odvojeno od staratelja zbog siromaštva, rata, izbjeglištva, staranja koje je ne dovoljno i nerazvijenosti socijalnih službi, glad i neuhranjenost, sve ovo može uticati na mentalno zdravlje i razvoj poremećaja u ponašanju tokom djetinjstva ili kasnije u odraslom dobu.

Socijalni faktori odnose se na sve promjene koje mogu nastati usljed promjena koje zavise od ekonomskog statusa, pola, rase i etničke pripadnosti.

Ujedno, socijalni faktori koji utiču na mentalno zdravlje su urbanizacija, siromaštvo i tehnološki razvoj. Priroda moderne urbanizacije donosi sa sobom mnogobrojne stresore: prenaseljena i prezagađena okruženja, siromaštvo, zavisnost od monetarne ekonomije, visok nivo nasilja i smanjenu podršku društva. Nasilje prema ženama predstavlja osnovni problem socijalnog i opšteg zdravlja i pogađa žene svih godina, kulturoloških sredina i imovinskog stanja.



Brinimo o sebi

ZDRAVLJE JE ZAKON !



Briga o sebi uključuje brigu o svom mentalnom zdravlju i potreba je svakog pojedinca. Da bismo bolje funkcionisali, u današnjem vremenu, koje je puno raznih stresogena, bitno je za sebe pobrinuti se na vrijeme.

Za problem sa mentalnim zdravljem pored Centara za Mentalno zdravlje (CZM), uslugu psihologa/ psihoterapeuta možete dobiti u Islamic Relief-u.

Termin možete zakazati pozivom na broj psihološkog savjetovališta Islamic Relief-a:

061 / 816 - 492