

SVETSKI DAN MENTALNOG ZDRAVLJA  
10. oktobar 2020.  
A MENTÁLIS EGÉSZSÉG VILÁGNAPJA  
2020. október 10.

**KAKO SAČUVATI SVOJE  
MENTALNO ZDRAVLJE**  
u vreme epidemije COVID-19

**HOGYAN ŐRIZZÜK MEG  
MENTÁLIS EGÉSZSÉGÜNKET**  
A COVID-19 JÁRVÁNY IDEJÉN



SAVEZ UDRUŽENJA ZA POMOĆ MNRO U AP VOJVODINI  
MENTÁLISAN SÉRÜLTEK EGYESÜLETEINEK SZÖVETSÉGE  
VAJDASÁG AUTONÓM TARTOMÁNYBAN

*U vreme epidemije mnogi ljudi se osećaju uplašeno i zbunjeno.  
Normalno je da se i ti osećaš tako.  
Šta možeš učiniti da se osećaš bolje?*

### **Razgovor i druženje**

Druži se s ljudima s kojima se osećaš dobro; sa članovima svoje porodice i prijateljima. Ako moraš ostati kod kuće, i ne viđaš svoje drugare, pozovi ih telefonom i razgovaraj sa njima.

### **Ishrana i spavanje**

Hrani se zdravo, jedi više povrća i voća, izbegavaj slatkiše i gricalice, pij dovoljno tečnosti, spavaj dovoljno.

### **Fizička aktivnost**

Šetaj i vežbaj. Fizička aktivnost čini da se osećaš bolje. Možeš šetati u parku, u šumi ili po gradu. Pomaži svojim roditeljima kad rade neke fizičke poslove u kući ili u dvorištu.

### **Muzika, TV**

Slušaj pesme koje voliš, gledaj svoje omiljene filmove i serije. Nemoj gledati emisije o epidemiji ako te uznemiruju i plaše.

### **Opuštanje**

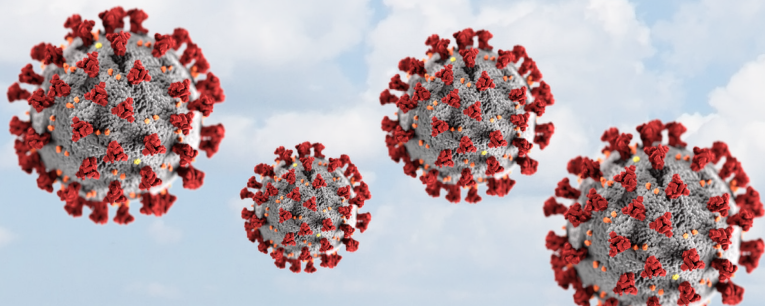
Ako voliš da crtaš, slikaš, čitaš, igraš društvene igre, slažeš puzzle, gledaš slike, čini to češće u toku dana. To će ti pomoći da se opustiš.

### **Zaštita**

Često peri ruke, ne dodiruj neopranim rukama nos, usta, oči. Nosi masku. Ne idi na mesta gde ima puno ljudi.

### **Potraži pomoć**

Ako si jako uplašen ili uznemiren, kaži to svojim roditeljima ili bliskim ljudima u koje imaš poverenja. Oni će te razumeti i pomoći.



*A járvány ideje alatt sokan összezavarodnak és félnek.  
Teljesen normális az, hogy te is így érzed magad.  
Mit tehetsz azért, hogy jobban érezd magad?*

### **Beszélgetés és barátkozás**

Olyan emberekkel barátkozz, akikkel jól érzed magad; a családod tagjaival és a barátaiddal. Ha otthon kell maradnod, és nem találkozhatasz a barátaiddal, hívd fel őket telefonom, és beszélgetsetek.

### **Étkezés és alvás**

Étkezz egészségesen, egyél több zöldséget és gyümölcsöt, fogyassz kevesebb édességet és sós nassolnivalót, igyál elég folyadékot, aludj eleget.

### **Fizikai aktivitás**

Sétálj és végezz tornagyakorlatokat. A fizikai aktivitás hatására jobban fogod magad érezni. Sétálhatsz parkban, az erdőben vagy a városban. Segítség a szüleidnek, amikor valamilyen fizikai munkát végeznek a házban vagy az udvaron.

### **Zene, televízió**

Hallgass olyan dalokat, amiket szeretsz, nézd meg a kedvenc filmjeidet és sorozataidat. Ne nézz olyan műsorokat, amelyek a járvánnyal foglalkoznak, amennyiben felzaklatnak és megijesztenek.

### **Lazítás**

Ha szeretsz rajzolni, festeni, olvasni, társasjátékot vagy kirakós játékokat játszani, naponta többször is foglalkozz ezekkel a dolgokkal. Segíteni fognak neked abban, hogy ellazulj.

### **Védekezés**

Gyakran moss kezet, ne érh hozzá az orrodhoz, szádhoz, szemedhez kézmosás előtt. Viselj maszkot. Ne menj olyan helyekre, ahol sok ember van.

### **Kérj segítséget**

Ha nagyon félsz, vagy zaklatott vagy, mondd meg a szüleidnek vagy a hozzád közel álló személyeknek, akikben megbízol. Ők meg fognak érteni és segítenek majd.

Ovaj materijal štampan je uz podršku Ministarstva za rad, zapošljavanje, boračka i socijalna pitanja.

Savez udruženja za pomoć mentalno nedovoljno razvijenim osobama u AP Vojvodini je dobrovoljna, humanitarna, nevladina, nedobitna i nestra-  
načka organizacija osnovana 1967. godine i deluje na teritoriji AP Voj-  
vodine. Okuplja 26 organizacija članica sa teritorije AP Vojvodine i bavi  
se unapređenjem prava i položaja osoba sa intelektualnim invaliditetom i  
njihovih porodica.

### **Kontakt:**

Savez udruženja za pomoć MNRO u AP Vojvodini

Bulevar Oslobođenja 6-8, 21000 Novi Sad

Telefon/fax: +381 (0)21 444 219

E-mail: mnro.voj@gmail.com

Facebook: [https://www.facebook.com/Savez-MNRO-u-  
APV-102753861585132](https://www.facebook.com/Savez-MNRO-u-APV-102753861585132)

Ennek az anyagnak a kinyomtatását a munkaügyi, foglalkoztatási, harcos és szociálpolitikai minisztérium támogatta.

A Mentálisan Sérültek Egyesületeinek Szövetsége Vajdaság Autonóm Tartományban egy önkéntes, humanitárius, civil, nonprofit és párton kívüli szervezet, amelyet 1967-ben alapítottak meg és Vajdaság AT területén működik. 26 szervezet a tagja, amelyek Vajdaság területén működnek, és a mentálisan sérült személyek, valamint családjuk jogainak és helyzeté-  
nek előmozdításával, javításával foglalkoznak.

### **Kapcsolat:**

Mentálisan Sérültek Egyesületeinek Szövetsége Vajdaság Autonóm  
Tartományban

Bulevar Oslobođenja 6-8, 21000 Újvidék

Telefon/fax: +381 (0)21 444 219

E-mail: mnro.voj@gmail.com

Facebook: [https://www.facebook.com/Savez-MNRO-u-  
APV-102753861585132](https://www.facebook.com/Savez-MNRO-u-APV-102753861585132)

