



Govorite o svojih čustvih



Sprejmite samega sebe



Vzemite si čas za počitek



Prehranjajte se zdravo



Bodite telesno aktivni

**10 KORAKOV DO BOLJŠEGA DUŠEVNEGA ZDRAVJA**



Družite se z osebami, ki dobro vplivajo na vaše počutje



Ohranite stike



Zaprosite za pomoč



Skrbite za druge



Počnite stvari, ki vas veselijo

# 10.10.2018

## SVETOVNI DAN DUŠEVNEGA ZDRAVJA

### Vzemi si 10 minut časa za pogovor

Pogovor o počutju, duševnem zdravju in boleznih lahko pomaga vsem, da se razbremenijo, se počutijo slišane in morda najdejo nove rešitve za svoje težave. Gre za pobudo, da si vsak vzame vsaj 10 minut časa za pogovor z nekom od svojih bližnjih.



REPUBLIKA SLOVENIJA  
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE



EVROPSKA UNIJA  
EVROPSKI SKLAD  
SOCIALNI SKLAD  
NALOŽBA V VAŠO PRIHODNOST



**Tehnike sproščanja  
ob 16.00 uri v  
predavalnici Breza,  
2. nadstropje**

**Merjenje vitalnih  
funkcij (krvni  
sladkor, krvni tlak,  
srčni utrip in količina  
kisika v krvi) od  
14.00 do 17.00 ure,  
2.nadstropje**

**Ali sem fit?**

**Test stopanja na  
mestu ob 16.00 uri v  
predavalnici  
Magnolija,  
2. nadstropje**

**Svetovanje o  
preventivnih  
dejavnostih Centra  
za krepitev zdravja  
od 14.00 do 17.00 ure  
1.nadstropje**

**ZDRAVSTVENI DOM  
DR. JULIJA POLCA  
KAMNIK**