

# „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 mintale 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 profesional și oferiți-vă să mergeți cu ea la programări!

Apelați telefonul vârstnicului!  
0800 460 001

CNEPSS



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



INSTITUTUL NAȚIONAL  
PROMOVAREA STĂRII DE SĂNĂTATE

CENTRUL NAȚIONAL DE EVALUAREA ȘI  
CĂUTAREA CĂI DE ÎMBUNĂTĂȚIRE A ELABORAT



CENTRUL REGIONAL DE  
SĂNĂTATE PUBLICĂ SIBIU

SIGLAȘI NUME CRSP