

Poštovani roditelji,

Želimo vas informirati da se trenutno nalazimo u **Tjednu psihologije (15.02.-21.02.2021.)** koji se u Hrvatskoj tradicionalno već 14. godinu za redom obilježava u veljači. Cilj mu je popularizacija psihologije kao struke te povećanje vidljivosti psihologa u zajednici.

U provedbu Tjedna uključeno je oko 500 psihologa iz više od 80 gradova i mjesta iz cijele Hrvatske, a sva događanja za građanstvo su besplatna.

Ove godine se Tjedan psihologije obilježava pod sloganom „**Čuvajmo (mentalno) zdravlje!**“, što je uvjetovano aktualnim okolnostima u kojima živimo.

**Mentalno zdravlje** se definira kao stanje blagostanja u kojemu pojedinac ostvaruje vlastite potencijale, nosi se s normalnim životnim stresovima, produktivno radi i u mogućnosti je doprinijeti svojoj zajednici (u obitelji, u školi, na radnome mjestu, u zajednici gdje živi i dr.).

Pravovremenim prepoznavanjem smetnji i problema u području mentalnoga zdravlja te primjerenim pristupom i djelovanjem može se umanjiti rizik ili spriječiti mogući razvoj poremećaja. Znanja o tome važan su čimbenik očuvanja i zaštite mentalnog zdravlja.

S obzirom da su Vama kao roditeljima, a i nama kao ustanovi za rani i predškolski odgoj, djeca uvijek na prvom mjestu i u fokusu interesa, htjela bih vas **podsjetiti da ne zaboravite na sebe i svoje zdravlje**, fizičko i mentalno. Stoga Vam prilažem mali podsjetnik o jednostavnim načinima brige o sebi u ovim vremenima u kojima živimo (preuzeto sa [www.zivjetizdravo.eu](http://www.zivjetizdravo.eu)).

Psiholog: Ana Miličić

# 14

15.-21.02.2021.



## TJEDAN PSIHOL OGIJE U HRVA TSKOJ



Hrvatsko  
Psihološko  
Društvo

Čuvajmo *(mentalno)* zdravlje!