



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

FII CONȘTIENT ! VIATA TRĂITĂ ONLINE ARE CONSECINȚE OFFLINE!

Echilibrul mintal
Pilonii sănătății mintale la adulți :

CONECTARE

ADAPTARE

FUNCȚIONARE

DEZVOLTARE



Pași pentru gestionarea și îmbunătățirea reglării emoționale :

1. Practică mindfulness-ul

Fii prezent în momentul de acum. Observă și acceptă emoțiile fără a reacționa impulsiv.

2. Identifică factorii declanșatori

Recunoaște situațiile care îți provoacă disconfort emoțional pentru a putea dezvolta strategii de adaptare.

3. Folosește tehnici de respirație profundă

Respirația lentă și controlată ajută la calmarea sistemului nervos.

4. Fă mișcare în mod regulat

Activitatea fizică eliberează endorfine, contribuind la reglarea stării de spirit și la reducerea stresului.

5. Adoptă strategii sănătoase de gestionare a emoțiilor

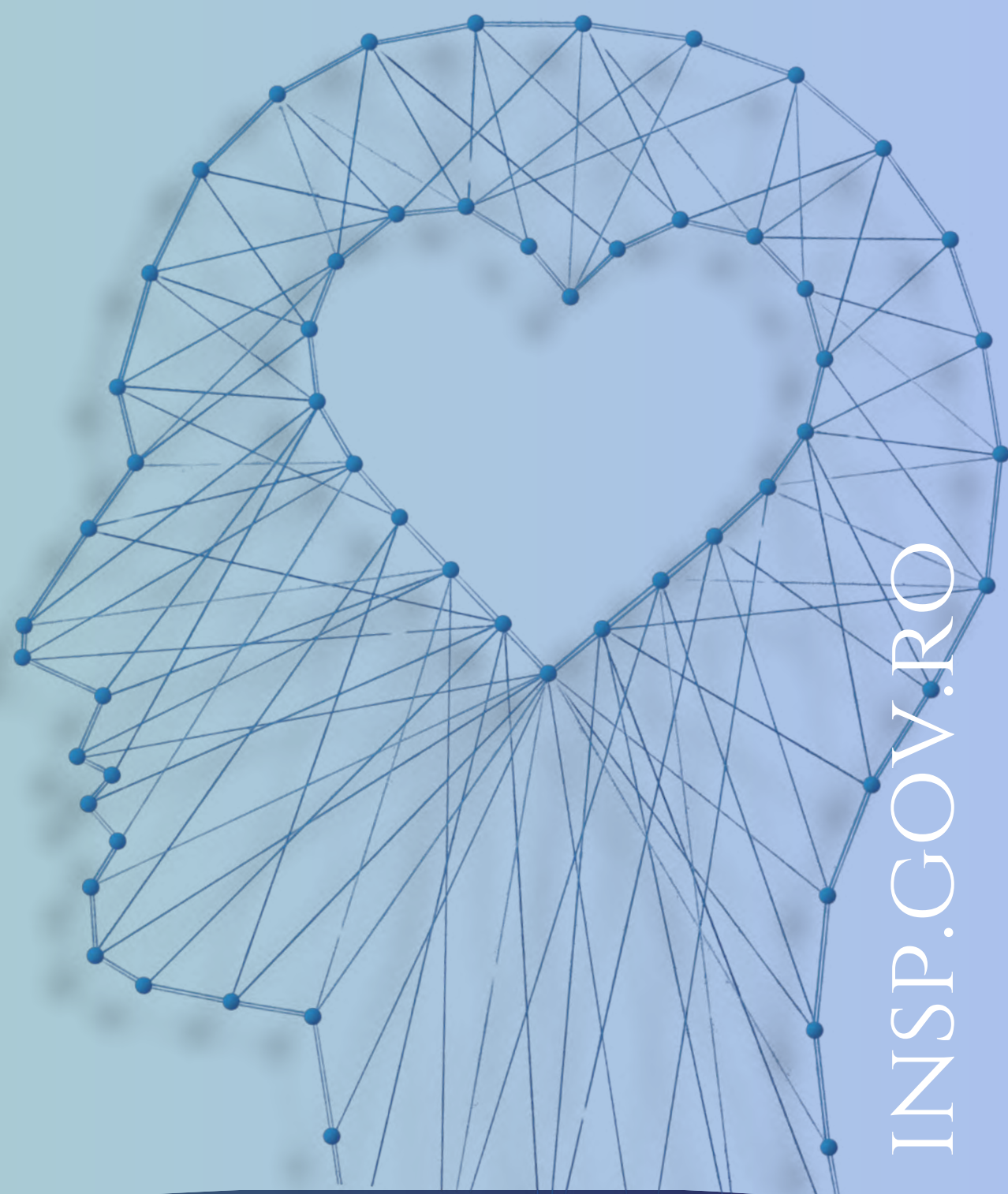
Scrișul în jurnal, meditația sau exprimarea prin activități creative.

6. Îmbunătățește-ți abilitățile de comunicare

Exprimă-ți emoțiile într-un mod clar, respectuos și echilibrat pentru a evita neînțelegerile.

7. Caută sprijin de specialitate

Consilierea psihologică sau terapia pot oferi instrumente utile pentru a înțelege și gestiona mai bine emoțiile.



INSP.GOV.RO

Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății – pentru distribuție gratuită



Institutul
Național de
Sănătate Publică



Ministerul
Sănătății

CAMPANIA DE PROMOVARE A SĂNĂTĂȚII MINTALE

Cum se manifestă dependența digitală?

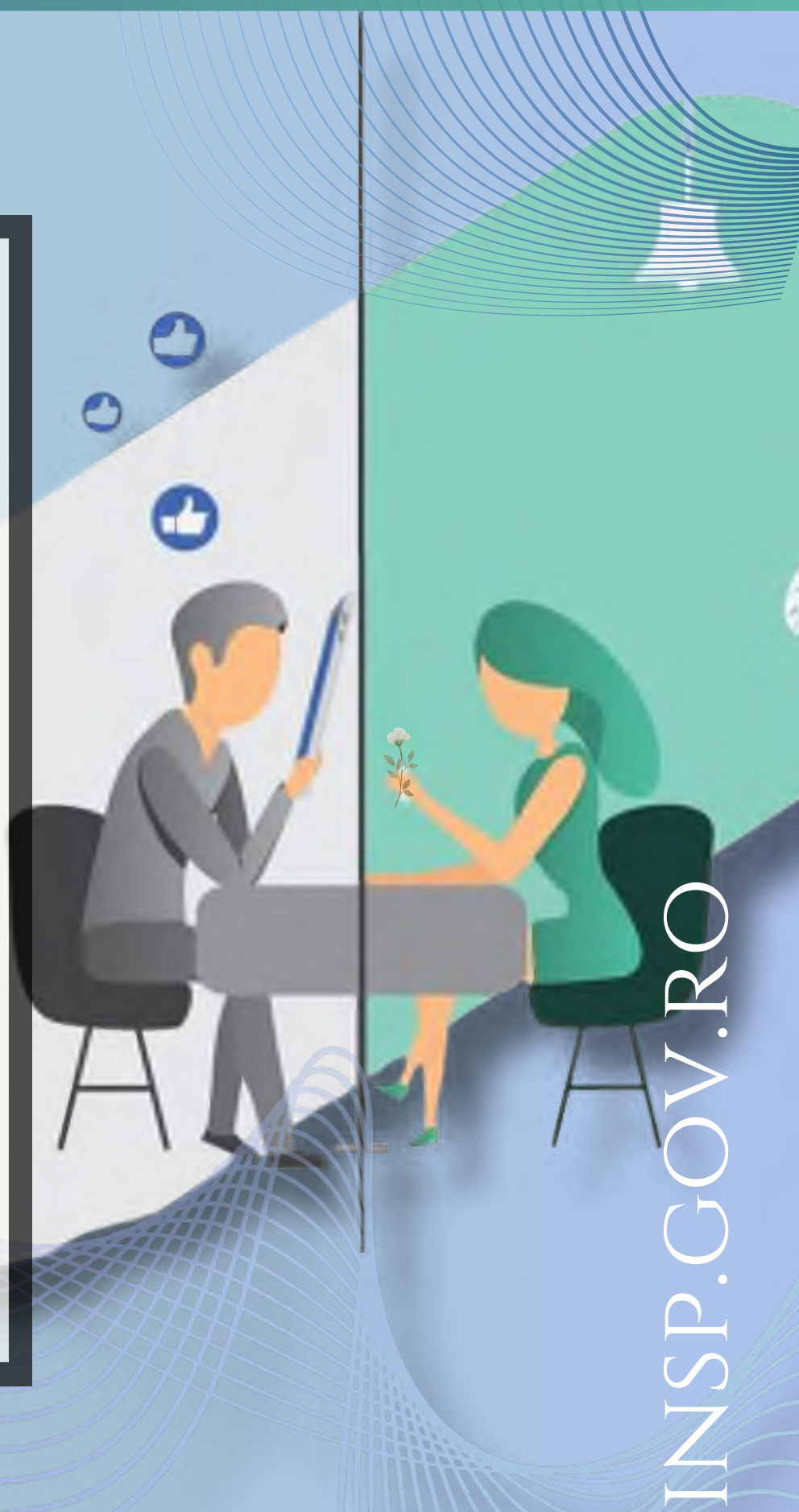
- ◆ Pierderea controlului
- ◆ Timp petrecut online tot mai mult
- ◆ Dificultăți în viața de zi cu zi
- ◆ Disconfort emoțional în lipsa ecranelor



Ai avut grijă de tine azi?

A clipboard with a checklist and a paperclip. The checklist has 10 empty boxes for marking off items.

☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐
☐



INSP.GOV.RO