

O nama

Savez društava distrofičara Hrvatske (SDDH) nacionalni je savez kojeg čini mreža od 27 udruga članica s područja Republike Hrvatske koje okupljaju osobe s mišićnom distrofijom (MD) i srodnim neuromuskularnim bolestima (NMB)

Nova Ves 44, Zagreb

e-mail: sddh@zg.t-com.hr

tel/fax: 01 46 66 849

www.sddh.hr

Mijenjamo boje - MD linija podrške

Otvorena je telefonska linija podrške u cilju zaštite mentalnoga zdravlja osoba s mišićnom distrofijom u Gradu Zagrebu



**Za sva pitanja
mentalnog zdravlja:**

+385 99 2192754
svaki utorak
od 11 do 13 sati

*Tu smo da
slušamo*



**SAVEZ DRUŠTAVA DISTROFIČARA
HRVATSKE**

*Hit je bit
mentalno fit*



Mentalno zdravlje

Mentalno zdravlje definira se kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac prepoznaje vlastite sposobnosti i potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, produktivno raditi i doprinostiti zajednici u kojoj živi.

Dobro mentalno zdravlje omogućuje da svoje emocije prihvatimo i suočimo se s teškoćama koristeći svoje resurse, znanja, vještine i sposobnosti.

Mentalno zdravlje znači bavljenje produktivnim aktivnostima koje uključuju osjetila, emocije i intelekt te pomažu da rastemo i razvijamo se.

Budi mentalno fit

Mentalno zdravlje je neizostavan i važan dio općeg zdravlja.

Za očuvanje mentalnog zdravlja važno je ulaganje u:

- *emocionalnu dobrobit*
- *psihičku dobrobit*
- *društvenu dobrobit*
- *tjelesnu dobrobit*
- *duhovnu dobrobit*

jer sve to čini naše mentalno zdravlje dobrim!

Hit je bit` mentalno fit

Projekt „*Hit je bit` mentalno fit*“ financiran je iz proračuna Grada Zagreba, a odobren u okviru Javnog natječaja za financiranje programa i projekata udruga iz područja zaštite zdravlja iz Proračuna Grada Zagreba za 2023.

Cilj projekta je unaprijediti mentalno zdravlje osoba s mišićnom distrofijom u Gradu Zagrebu djelovanjem na njihove životne navike i rizične čimbenike.

Projekt se provodi u partnerstvu s Društvom distrofičara Zagreb.

