

FIZIKALNA TERAPIJA I MENTALNO ZDRAVLJE



1 od 4

osobe tijekom života
iskusit će neku vrstu
mentalnih poteškoća



Procjenjuje se da je

1 od 6

osoba u prošlom
tjednu osjetila neke
od poteškoća
mentalnog zdravlja

Mentalni zdravstveni problemi jedan su od glavnih uzroka ukupnog opterećenja bolesti diljem svijeta

Osobe s ozbiljnim poremećajima mentalnog zdravlja u
prosjeku umiru

10-20 godina ranije

često od nezaraznih bolesti kao što su bolesti srca, osobito
u okruženjima s niskim i srednjim prihodima



70%

preranih smrti kod pacijenata s
problemima mentalnog
zdravlja zbog lošeg tjelesnog
zdravlja

Fizioterapeuti rade s osobama koje boluju od depresije uz dugotrajne zdravstvene probleme.

20%



osoba s **osteoartritisom**
imaju problem s depresijom
ili anksioznosti

33%



osoba koje
dožive **moždani udar**
imaju depresiju

38%



osoba s **otežanom pokretljivošću**
imaju depresiju

Vježba je dokazana terapija za osobe s depresijom.

Koristi =

Pruža zaštitu od pojave depresije

Bolji rezultati postižu se ako vježbe pruža fizioterapeut

Prevenira razvoj problema mentalnog zdravlja

Osobe s depresijom i šizofrenijom **manje su sklone prestanku vježbanja**
kada imaju potporu fizioterapeuta

Poboljšava **kvalitetu života** i **samopouzdanje kod** osoba koje osjećaju
mentalne zdravstvene probleme

Ima velik i značajan **antidepresivni učinak** na osobe s depresijom

Budi aktivan. Ostani aktivan. Već danas razgovaraj s fizioterapeutom.