

HVAD ER MENTAL SUNDHED?

- WHO's definition af mental sundhed:
- *"En tilstand af trivsel hvor individet kan udfolde sine evner, kan håndtere dagligdags udfordringer og stress, på frugtbar vis kan arbejde produktivt, samt er i stand til at yde et bidrag til fællesskabet"*.
- [WHO, 2001].

Eller sagt på en anden måde giver mental sundhed mulighed for at:

- Realisere sine evner
- Håndtere "normale" udfordringer
- Passe et arbejde eller et studie
- Yde en positiv indsats i fællesskabet

Kilde: WHO