

MIT: Mentalno zdrave osobe nikada ne osjećaju emocionalne tegobe i/ili proživljavaju teške trenutke i krize.

ČINJENICA: Smatra se da se osobe koje imaju dobro i/ili očuvano mentalno zdravlje mogu uspješno nositi i oporaviti od neizbježnih životnih stresova, ostvarivati ispunjavajuće odnose s drugima te uspješno upravljati svojim osjećajima i ponašanjem. Međutim, to ne znači da i one ne proživljavaju teške trenutke ili ponekad ne doživljavaju emocionalne tegobe i krize.

MIT: Potražiti stručnu pomoć odražava osobnu slabost ili karakternu manu.

ČINJENICA: Traženje i prihvaćanje pomoći upravo je znak otpornosti, snage i odlučnosti. Razgovor sa stručnom osobom može pomoći unapređenju osobnih potencijala i boljem upravljanju vlastitim životom. Na taj način osoba može ostvariti kvalitetnije odnose s drugima i sa samim sobom, može sagledati životne događaje iz „drugog kuta“, može otkriti svoje prednosti i snage i utvrditi područja koja može poboljšati kako bi se lakše nosila sa svim životnim usponima i padovima.

MIT: Ništa ne možemo učiniti kako bismo poboljšali svoje mentalno zdravlje i održali osobno zadovoljstvo te načine nošenja sa životnim stresom.

ČINJENICA: Puno je stvari koje možemo učiniti kako bismo održali i/ili poboljšali svoje mentalno zdravlje, kao što ulažemo i u održavanje i poboljšanje našeg tjelesnog zdravlja. Ne uzimajte mentalno zdravlje „zdravo za gotovo“. Ako ne možete sami, potražite stručnu pomoć i podršku.

VJERUJTE – PROMJENE SU MOGUĆE.

Razmislite. Pronađite načine do većeg osobnog zadovoljstva u životu. Učinite prvi korak. Budite ustrajni.

• **DONESITE ODLUKU - MIJENJAJTE SEBE** ✓

• **UČINITE PRVI KORAK VEĆ DANAS** ✓

• **RAZMIŠLJAJTE NA POZITIVAN NAČIN** ✓

• **AKO NE MOŽETE ŠAMI, POTRAŽITE STRUČNU POMOĆ I PODRŠKU** ✓

• **BUDITE USTRAJNI** ✓

**Učinite prvi korak.
Ako ne možete sami,
upitajte svog liječnika ili
drugog stručnjaka za savjet.**

Vaš liječnik:



**ZA
MENTALNO
ZDRAVLJE**



Dobro mentalno zdravlje puno je više od odsutnosti psihičkih bolesti i teškoća. Ono uključuje i kako se osjećate u vezi sa sobom, koliko ste općenito zadovoljni sobom te kvalitetom svojih odnosa s drugima i sposobnosti suočavanja s teškim trenucima u životu.

Velik broj dokaza upućuje na to da ovih **PET JEDNOSTAVNIH AKTIVNOSTI SVAKODNEVNO**¹ mogu poboljšati naše osobno zadovoljstvo i sreću, smanjiti stres i anksioznost te potaknuti pozitivno mentalno zdravlje:



Učite nove stvari

Stjecanje novih znanja i vještina može povećati vaše samopouzdanje i biti jako zabavno.

- Pokušajte nešto novo ili ponovno otkrijte stari interes
- Eksperimentirajte u kuhinji i naučite novi recept
- Upišite tečaj znakovnog jezika
- Naučite svirati instrument



Povežite se

Podržavajući odnosi mogu dovesti do veće sreće i poboljšati Vaše samopouzdanje. Uložite vrijeme u razvijanje odnosa s ljudima oko Vas, obitelji, prijateljima, kolegama, susjedima. Kako biste poboljšali svoje veze s drugima možete učiniti neke stvari već sada...

- Javite se prijatelju s kojim se ne vidite često
- Uključite se u neko društvo i/ili klub
- Odvojite vrijeme za druženje sa svojom obitelji



Obratite pažnju – odvojite trenutak

Biti svjestan svoje okoline i svojih iskustava poboljšava samospoznaju i samorazumijevanje koji doprinose poticanju pozitivnog mentalnog zdravlja. U ubrzanom životu nije lako odvojiti trenutak, ali evo nekoliko ideja kako “obratiti pažnju“...

- Odvojite vrijeme za uživanje u obroku
- Odvojite vrijeme bez mobitela i drugih uređaja
- Prošećite mjestima koja Vas opuštaju (npr. u prirodi)
- Budite znatiželjni o svijetu oko sebe
- Pišite dnevnik
- Zaustavite se i pomirite ruže
- Upoznajte lokalnu umjetnost te običaje i tradiciju



Budite aktivni

Biti aktivan ima mnoge pozitivne učinke, uključujući smanjenje stresa, povećanje energije i jačanje Vašeg imunološkog sustava. Pokušajte uključiti neku zabavnu tjelesnu aktivnost u svoje svakodnevne aktivnosti.

- Promijenite svoju rutinu – npr. koristite stepenice umjesto dizala
- Izađite u šetnju ili brzo hodanje
- Izađite na trčanje ili se pridružite nekoj grupi
- Krenite u vožnju biciklom
- Upišite tečaj plesa
- Uređujte vrt ili prostor za stanovanje



Uzvratite

Pomaganje, dijeljenje i općenito ljubaznost prema drugima promiče osjećaj vlastite vrijednosti, može biti emocionalno ispunjavajuće, jača zajednicu i pomaže u održavanju pozitivnog stava.

- Nasmijte se ljudima koji prođu pored vas u hodniku
- Zahvalite
- Pozdravite
- Učinite nešto lijepo za Vama blisku i/ili poznatu osobu, ili možda za nekog nepoznatog
- Istražite mogućnosti volontiranja

Zahvala: ¹ Ovi savjeti preuzeti su iz projekta Foresight Mental Capital and Wellbeing prvotno objavljeni 2008. U sklopu projekta organizacija Center for Wellbeing pri NEF-u (New Economics Foundation) razvila je „S pet svakodnevnih aktivnosti do sreće i zadovoljstva“: skup znanstveno utemeljenih aktivnosti kojima možete unaprijediti osobnu sreću i zadovoljstvo. Organizacija Foresight pomaže vladi sustavno promišljati o budućnosti. Više o projektu te izvještaj projekta možete pronaći na <http://foresight.gov.uk> NEF (the New Economics Foundation) nezavisno je tijelo stručnjaka. Vjerujemo u ekonomiju u kojoj su ljudi i planet važni. Više o našem radu pronaći ćete na <http://www.neweconomics.org>

