

KAKO BRINUTI O MENTALNOM ZDRAVLJU

Brošura je dio projekta „Podrškom u školi podržimo mentalno zdravlje“

Projekt su realizirale:

Mia Mičković, psihologinja
Jagoda Đurović, pedagoginja
Katarina Tolja, ravnateljica



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo znanosti i
obrazovanja





Mentalno zdravlje dio je cjelokupnog zdravlja pojedinca.

Ono predstavlja našu osobnu snagu u nošenju sa svakodnevnim životnim izazovima te uvelike određuje kvalitetu života i osjećaj blagostanja svakog pojedinca.

U praktičnom smislu to podrazumijeva da **onaj mladi čovjek koji je sposoban učiti, raditi produktivno, stvarati i održavati pozitivne odnose s drugim ljudima, doprinositi zajednici u kojoj živi te izvršavati svakodnevne rutinske aktivnosti usmjerene na brigu o sebi (prehrana, fizička aktivnost, san, rekreacija, odmor i zabava) ima veću šansu biti mentalno zdrav.** Imati dobro mentalno zdravlje također znači imati realističnu sliku o sebi i drugima, biti općenito zadovoljan sobom i sposoban uživati u životu.

U životu smo često suočeni sa situacijama u kojima stvari ne idu željenim i predvidljivim putem. Drugim riječima, svi znamo da je život pun izazova, promjena i povremenih teškoća i kriza na koje nailazimo. **Upravo mentalno zdravlje podrazumijeva naše kapacitete da se nosimo sa svakodnevnim neugodnim i stresnim situacijama, da unatoč njima dobro funkcioniramo te da se uspijevamo oporaviti od doživljenih teškoća i problema.**

Kada smo uzrujani ili kada smo pod stresom možemo se osjećati svakako -ljuto, tužno, tjeskobno, zbunjeno, neodlučno... **i to je posve očekivano i normalno. To nam se svima događa.** Važno je naglasiti da mentalno zdravlje podrazumijeva doživljaj čitavog spektra ljudskih emocija, od onih ugodnih kao što su radost i ponos, do onih malo manje ugodnih poput ljutnje, tuge, razočaranja, tjeskobe, srama i krivnje...



Dakle, biti mentalno zdrav znači doživjeti, a ne potiskivati neugodne emocije te ih naučiti proživljavati na način da ne štetimo ni sebi ni drugima.

KVIZ O MENTALNOM ZDRAVLJU

Testirajte svoje znanje o mentalnom zdravlju ovim kratkim kvizom u nastavku i nastojte ne šikcati odgovore na pitanja. 😊

1.	Ako nemamo psihičku bolest, znači da smo mentalno zdravi.	da	ne
2.	Mentalno zdravlje dio je cjelokupnog zdravlja.	da	ne
3.	Svatko može sam brinuti o svom mentalnom zdravlju.	da	ne
4.	Ako se osjećamo tužno i bezvoljno, to znači da nismo mentalno zdravi.	da	ne
5.	Pozitivan pogled na život čuva mentalno zdravlje.	da	ne
6.	Ako osoba ima poteškoća s mentalnim zdravljem, znači da nešto s njom „nije u redu“ ili da si ne zna pomoći.	da	ne
7.	Za mentalno zdravlje se trebaju brinuti samo oni koji imaju poteškoća s njim.	da	ne
8.	Poteškoće mentalnog zdravlja nisu ništa posebno kod adolescenata, oni ionako imaju promjene raspoloženja uzrokovane hormonima i ponašaju se većinom na način da žele privući našu pažnju.	da	ne
9.	Poteškoće s mentalnim zdravljem znak su slabosti, da je osoba jača, ne bi imala tih problema.	da	ne
10.	Adolescenti koji imaju dobre ocjene u školi i imaju puno prijatelja, ne mogu imati poteškoća s mentalnim zdravljem jer oni nemaju razloga da budu depresivni.	da	ne
11.	Loše roditeljske vještine nekih roditelja razlog su što djeca imaju teškoća s mentalnim zdravljem.	da	ne

12.	Meni se nikada ne može dogoditi problem s mentalnim zdravljem.	da	ne
13.	Mentalna bolest se može dogoditi samo odrasloj osobi.	da	ne
14.	Ljudi koji imaju probleme mentalnog zdravlja imaju poteškoće u školi ili na fakultetu ili na poslu.	da	ne
15.	Ako se problemi s mentalnim zdravljem pojave, to traje do kraja života.	da	ne
16.	Ljudi koji imaju probleme mentalnog zdravlja su opasni, nasilni i agresivni.	da	ne
17.	Ljudi bi trebali sami progurati kroz poteškoće vezane uz mentalno zdravlje.	da	ne
18.	Već i na prvi pogled možemo procijeniti tko ima problema s mentalnim zdravljem.	da	ne
19.	Žene su sklonije mentalnim bolestima u odnosu na muškarce.	da	ne
20.	Ljudi s mentalnim bolestima su uglavnom tihi i sramežljivi.	da	ne
21.	Lijekovi su najbolji način liječenja mentalnih bolesti	da	ne
22.	Mentalna bolest se događa samo nekim ljudima.	da	ne



ODGOVORI

1. Netočno. Mentalno zdravlje znači puno više od toga da nemamo neku psihičku bolest. Ako se već duže vrijeme osjećamo tužno i bezvoljno ili nas konstantno muči nešto zbog čega ne možemo učiti i koncentrirati se, ne bismo rekli da smo mentalno bolesni, ali ne bismo rekli ni da smo posve zdravi. To zapravo znači da nam je narušeno mentalno zdravlje i tome bismo se trebali posvetiti.
2. Točno! Mentalno zdravlje sastavni je dio zdravlja osobe i povezano je sa fizičkim zdravljem.
3. Ne uvijek. Postoje načini na koje možemo sami brinuti o svom mentalnom zdravlju, no treba znati da ipak nije sve u našim rukama. Dakle, do određene razine briga je na nama (mi sami odlučujemo kako i koliko ćemo brinuti o svom mentalnom zdravlju), no neke stvari su izvan naše kontrole (npr. jesmo li rođeni u zemlji u kojoj sad upravo bjesni rat).
4. Ne nužno. Neugodne emocije poput tuge i bezvoljnosti sastavni su dio životnog iskustva svakog od nas i svi ponekad proživljavamo takve emocije. One predstavljaju uobičajenu reakciju na neke situacije (npr. kad izgubimo nekoga, sasvim je očekivano da smo tužni i bezvoljni), no problem se može javiti kada se konstantno tako osjećamo.
5. Da, pozitivan pogled na život pomaže mentalnom zdravlju! Ipak, to ne znači da smo uvijek sretni i zadovoljni, nego da običavamo na život gledati pozitivno, unatoč problemima. Naravno da nam to ne ide uvijek od ruke i ponekad je zaista teško vidjeti nešto dobro u lošoj situaciji, ali je bitno imati na umu da nam to može pomoći da se lakše nosimo s teškim situacijama.
6. Poteškoće s mentalnim zdravljem mogu se pojaviti kod bilo koga, bez obzira na inteligenciju, spol, socio-ekonomski status.
7. Svi se trebaju brinuti o svom mentalnom zdravlju i aktivno doprinositi svojoj dobrobiti, isto kao što se i o fizičkom zdravlju treba brinuti stalno, a ne kad je već narušeno.

- 8.** Tinejdžeri imaju česte promjene raspoloženja, no to ne znači da njihovo mentalno zdravlje nije važno. Učestalost problema mentalnog zdravlja kod djevojčica i dječaka između desete i devetnaeste godine u svijetu iznosi 13,2%, u Europi 16,3 %, a u Hrvatskoj 11,5% (49 272 dječaka i djevojčice).
- 9.** Nitko ne bira hoće li imati ove poteškoće, niti su one povezane sa slabošću; štoviše za prepoznavanje teškoća i traženje podrške potrebna je velika snaga i hrabrost. Probleme mentalnog zdravlja nije moguće zaustaviti i/ili spriječiti snagom volje. Nisu umišljeni ili pak znak da smo slabi i jadni. Riječ je o vjerovanju s kojim se često susrećemo. Javljanje problema mentalnog zdravlja ovisi o jako puno okolnosti u nama samima te u našoj obitelji, krugu ljudi s kojima se družimo, školi i široj zajednici. Ako do problema mentalnog zdravlja i dođe, važno je potražiti pomoć. Možemo se obratiti stručnom suradniku u školi, u savjetovalištu, razgovarati sa svojim liječnikom ili tražiti pomoć psihijatra.
- 10.** Depresija jest težak poremećaj mentalnog zdravlja koji može pogoditi bilo koga, bez obzira kako se nama čini da je toj osobi u životu. Depresija nastaje kao kombinacija društvenih, psiholoških i bioloških faktora. A što se tiče mladih osoba koji imaju odličan školski uspjeh moguće je kako osjećaju pritisak da moraju uspjeti koji na kraju može voditi u anksioznost ili probleme kod kuće.
- 11.** Mnogi faktori utječu na poteškoće s mentalnim zdravljem. Pogrešno je kriviti roditelje za poteškoće s mentalnim zdravljem njihove djece, već im je potrebno pružiti podršku jer upravo oni imaju ključnu ulogu u rastu, razvoju i oporavku svoje djece.
- 12.** Svima nama se u nekom trenutku može dogoditi da zapadnemo u krizu ili da prolazimo teške životne situacije zbog kojih možemo imati narušeno mentalno zdravlje. Iz tih razloga je važno imati praksu brige o sebi i svojoj dobrobiti.
- 13.** Poremećaj mentalnog zdravlja se može dogoditi svima, bez obzira na njihovu dob. I djeca i mladi mogu imati neke probleme poput paničnih napada, depresivnosti ili pak anksioznosti u društvu.
- 14.** Točan odgovor na prethodnu tvrdnju je: OVISI – i o osobi i o tipu problema. Ponekad zbog simptoma problema mentalnog zdravlja ljudima zaista bude teže u školi, na fakultetu i na poslu, no to sve ovisi o osobi i o podršci i pomoći koju ona dobiva. Za bilo koji problem postoji rješenje i način na koji si možemo pomoći.

- 15.** Pojava problema mentalnog zdravlja ne znači da su ti problemi tu zauvijek. Uz podršku, pomoć, stjecanje novih iskustava i protok vremena, moguće je doći do potpunog oporavka. Za neke je ljude uz podršku obitelji i prijatelja jako važno pronaći pomoć psihoterapeuta ili savjetovatelja.
- 16.** Ova je tvrdnja primjer tipičnog negativnog vjerovanja koji se često vidi u medijima ili na filmovima. To najčešće nije slučaj. Puno je veća šansa da se ljudi s nekim problemima mentalnog zdravlja nađu u situaciji gdje su žrtve zlostavljanja ili pak vršnjačkog nasilja.
- 17.** Netočno! Kada ljudi imaju nekih problema s tjelesnim zdravljem, obično nešto poduzimaju - odlaze liječniku ili traže neki drugi oblik pomoći za svoje probleme. Jedan od čimbenika s kojim su povezane mentalne bolesti jest kemijska neravnoteža u mozgu i obično takvo nešto zahtjeva pomoć stručnjaka. Zbog stigme koja se vezuje uz mentalne bolesti, mnogi ljudi nevoljko traže pomoć.
- 18.** Ponekad kada ljudi proživljavaju simptome mentalne bolesti, način na koji misle, osjećaju i ponašaju može odstupati od onoga što je uobičajeno i očekivano, međutim generalno ne možeš zaključiti da li netko ima mentalnu bolest samo na temelju njegova izgleda.
- 19.** U načelu muškarci i žene su jednako često pogođeni mentalnim bolestima. Razlike postoje s obzirom na specifičnu mentalnu bolest - žene češće poboljšavaju od depresije i poremećaja prehrane, dok je kod muškaraca zastupljeniji alkoholizam i ADHD.
Neke bolesti relativno jednako pogađaju žene i muškarce, poput bipolarnog poremećaja. Jedan od razloga zašto se može činiti da žene imaju više mentalnih teškoća jest taj da su žene spremnije tražiti pomoć za emocionalne teškoće i probleme mentalnog zdravlja.
- 20.** Ne postoji jaka uzročna povezanost između osobina ličnosti i sklonosti mentalnim poremećajima. Neke mentalne bolesti poput depresije, anksioznosti i shizofrenije u svojim kliničkim slikama pokazuju manjak ili potpuni izostanak socijalnog kontakta, ali to se razlikuje od crta ličnosti poput introverzije ili sklonosti sramežljivosti.
- 21.** Tretman lijekovima može biti vrlo učinkovit način liječenja mentalnih bolesti, međutim svakako nije jedini i isključivi način tretmana i podrške u ozdravljenju i oporavku. Za učinkovit oporavak nužni su i drugi oblici pomoći i podrške poput psihoterapije i/ili psihološkog savjetovanja.
- 22.** Netočno! Mentalna bolest može se dogoditi svakome

Što nas sprječava da brinemo o mentalnom zdravlju?

Mentalno zdravlje uz fizičko zdravlje čini neodvojiv dio našeg ukupnog zdravlja i ne smijemo si dopustiti drugačije ga promatrati. Kao što brinemo o svom fizičkom zdravlju, važno je brinuti i o svom mentalnom zdravlju.

Zašto se još uvijek bojimo i suzdržavamo tražiti pomoć kada naiđemo na izazove našem mentalnom zdravlju?

Možda bi vam sljedeći razgovor mogao pomoći u odgovoru na prethodno pitanje.

Nisi upće ništa pojela, je li sve ok?

Ma da, nisam bas gladna. Mislim da ću danas preskočiti ručak.

Mislim da te nikad nisam vidjela da preskačeš ručak, ali u redu, ako ti tako kažeš. Hoćemo onda po sladoled za desert?

Čak mi se ni to ne jede, iskreno mislim da ne bih ništa.

Ok, definitivno nikad prije nisi odbila sladoled. Jesi li sigurna da je sve ok?

Zapravo i ne. Već me neko vrijeme užasno boli zub. Teško mi je išta jesti, jako loše spavam po noći od boli, a ponekad mi se čini kao da će mi glava eksplodirati.

A joj, zub. Jesi li sigurna da te bas boli?

Možda ti se samo čini jer si u zadnje vrijeme loše prala zube.

Ne, toliko me jako boli da sam čak razmisljala da bih možda otišla zubaru.

Zubaru? Ma daj, pa samo progrgljaj malo kamilice i stavi leda na to, to ti je prolazno.



Zvuči li vam prethodni razgovor uvjerljivo? Ili vam ipak zvuči pomalo „pomaknuto“ i neuvjerljivo? Možete li zamisliti da netko trpi ovakvu zubobolju i nije spreman reći drugim ljudima da ga boli zub te potražiti pomoć zubara kako bi si olakšao bol?

Obično kad nas nešto na tijelu boli, bilo zub ili neki drugi dio tijela, ukoliko bol jača i postaje nepodnošljiva, spremno dijelimo informaciju o svojoj boli s drugima i odlazimo k stručnjaku - zubaru ili nekom drugom liječniku po pomoć.

Međutim kada bismo zubobolju zamijenili sa psihičkim smetnjama i patnjom, a zubara sa stručnjakom mentalnog zdravlja, ovakav dijalog zvučao bi nam realistično, možda čak i poznato do te mjere da smo se i sami imali priliku naći u sličnoj situaciji. Kada je riječ o brizi i zaštiti tjelesnog zdravlja, od najranije dobi izloženi smo informacijama i smjernicama poput osobne higijene ili prve pomoći koje nam pomažu da se zaštitimo od bolesti i očuvamo naše fizičko zdravlje.

Možemo li isto reći za naše mentalno zdravlje?

Iako smo kao društvo sve spremniji otvoreno razgovarati o psihičkom zdravlju i važnosti njegove zaštite i promicanja, još uvijek postoji stav o tome da imati psihičke smetnje znači biti lud, slab, izgubljen...U tom kontekstu traženje pomoći i podrške u vidu odlaska stručnjaku mentalnog zdravlja predstavlja znak slabosti koji se uzima kao dokaz da nismo dovoljno snažni i sposobni sami izaći na kraj s vlastitim izazovima i teškoćama.

Da opet posjetimo zubara na tren - nitko ne očekuje da si sami popravimo karijes na zubu ili da samo prespavamo i odbolujemo prijelom neke kosti u tijelu. Međutim kada saznaju da idemo psihologu ili psihoterapeutu, ljudi su skloni reagirati umanjivanjem, nelagodnom ili osuđivanjem.



Takve reakcije nepovoljno djeluju na osobe s psihičkim smetnjama, poremećajima ili bolestima. Doprinose da se osjećaju loše zbog doživljenih smetnji te da se zbog straha od mogućeg odbacivanja i osude okoline suzdrže od traženja podrške i pomoći, što ih dodatno slabi i ugrožava njihovo već narušeno mentalno zdravlje.



Realnost je takva da su teškoće mentalnog zdravlja društveno stigmatizirane, što otežava pravovremeno traženje podrške i pomoći, čime raste rizik od razvoja psihičke bolesti.

Stigma se odnosi na skup negativnih uvjerenja i stavova koji rezultiraju strahom, odbacivanjem, izbjegavanjem, diskriminacijom i nasiljem prema ljudima s mentalnim teškoćama.

Stigma nije samo stvar neprimjerenog naziva ili ponašanja. U korijenu stigme je nepoštovanje.

Riječ je o negativnom obilježavanju osobe zbog teškoća s mentalnim zdravljem / prisustva mentalne bolesti na temelju negativnih stavova koje smo prethodno formirali i usvojili - stigmatizirane osobe društvo često obilježava kao drukčije i time manje vrijedne.

Stigma za ljude s mentalnim poteškoćama znači prepreku.

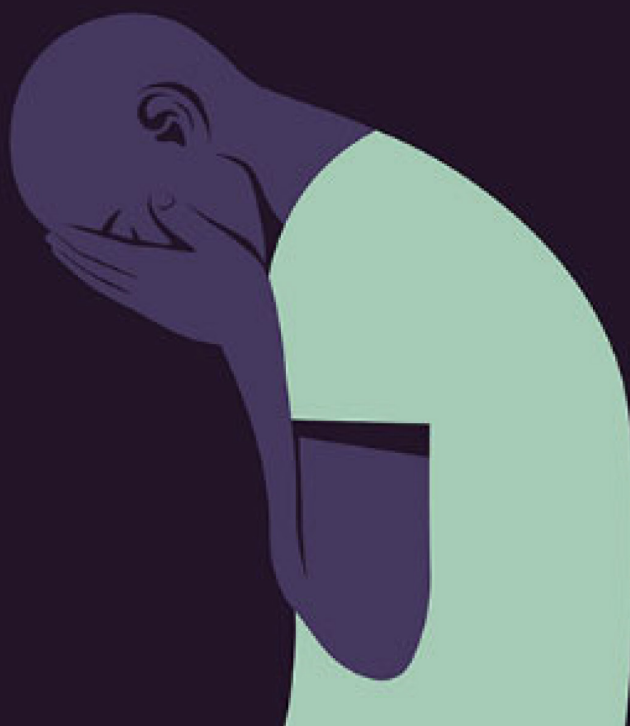
Zbog straha od stigme i posljedične diskriminacije osobe s mentalnim teškoćama i njihove obitelji ne posežu za pomoći i podrškom koju trebaju što posljedično dovodi do pada samopouzdanja, osjećaja manje vrijednost povlačenja iz društva, čime se začarani krug teškoća održava.

Kako smanjiti stigmatu?



Ne postoji jednostavan odgovor niti jedinstvena strategija za eliminaciju stigme vezane uz mentalne smetnje/bolesti, međutim neki se koraci mogu poduzeti:

- Pazite što govorite – pobrinite se da ne koristite jezik, komentare i dosjetke koji stigmatiziraju osobe s mentalnim smetnjama/bolestima
- Postavljajte pitanja – puno se toga može saznati informirajući se kod stručnjaka mentalnog zdravlja ili osoba koje su proživjele iskustvo mentalne bolesti
- Budite otvoreni za učenje – brojni su izvori, u papirnatom i online obliku koji pomažu saznati nešto više o mentalnom zdravlju i mentalnim bolestima. Jedino znanje i obrazovanje vode do manje nerazumijevanja i neznanja te manje stigmatizacije.
- Slušajte o tuđim iskustvima – kada naučite više o mentalnom zdravlju i bolestima, ostanite otvoreni, pažljivi i puni poštovanja za proživljena iskustva drugih ljudi.
- Založite se – pomozite smanjiti stigmatu tako da se založite i angažirate u situacijama u kojima ljudi stigmatiziraju osobe s mentalnim bolestima ili kada dijele zablude i mitove o mentalnom zdravlju.

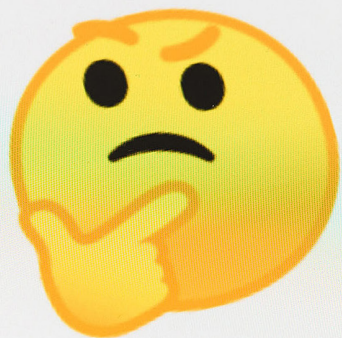




Što predstavlja izazov mentalnom zdravlju mladih?


Postoje neke situacije u životu koje mogu predstavljati izazov mentalnom zdravlju ili ga narušiti. Kada je riječ o mladim osobama, ovo su neke koje mladi često ističu:

- **Obitelj**
(npr. roditelji se rastavljaju ili razvođe, roditelji se međusobno svađaju ili se svađaju s tobom, imaš stalne sukobe sa braćom i sestrama)
- **Škola**
(npr. testovi, ocjene, zahtjevni nastavnici, nerazvijene vještine učenja)
- **Prijateljstva**
(npr. stalni sukobi s prijateljima, izdaje, gubici prijateljstava, zahtjevi za čuvanjem tajni prijatelja)
- **Tjelesni izgled**
(npr. pretjerana briga oko izgleda - težine, visine, kose, akni...)
- **Romantični odnosi**
(npr. novi odnosi, nedavni prekidi, komplicirani odnosi, razlike u očekivanjima od odnosa)
- **Vršnjačko nasilje i cyberbullying**
(npr. neke osobe te opetovano ponižavaju pred drugim vršnjacima, isključuju te iz socijalnih odnosa, meta si zlobnih komentara ili fotografija)
- **Vršnjački pritisak**
(npr. drugi vršnjaci redovito nad tobom vrše pritisak da konzumiraš drogu ili alkohol, upustiš se u seksualne odnose ili u druga rizična ponašanja)
- **Novci i drugi resursi**
(npr. tvoja obitelj nema dovoljno novaca da ti osigura neke stvari pa se osjećaš neuklopljeno među vršnjacima)
- **Promjena**
(seliš se u drugu kuću, školu, državu, tvoja obitelj se širi rođenjem braće ili sestara, izgubio si člana obitelji zbog preseljenja ili smrti)
- **Identitet**
(rodni identitet)




Koje su to situacije zbog kojih se ti ne osjećaš dobro?

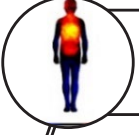
Sve prethodno navedene situacije dovode do reakcija koje su zajedničke svim ljudima. Te reakcije, koje su ujedno znakovi da nam je neka situacija teška, mogu se svrstati u nekoliko kategorija:




Misli - osjećaj zbunjenosti, teškoće u koncentraciji, teškoće s donošenjem odluka, zaboravljanje i problemi s pamćenjem, negativne misli poput: "Ja sam loša osoba", "Nikad neće biti bolje", "Sve mi ide krivo i ništa mi ne polazi od ruke", "Ne mogu više, dosta mi je", "Bilo bi bolje da me nema", "Kako sam jadan/na", "Ovo nije fer"



Osjećaji - tuga, strah, briga, tjeskoba, nemir, ljutnja, krivnja, osjećaj beznađa, bezvoljnost, potreba da se izolirate, iritabilnost (sve vas žvcira), osjećaj napetosti i kao da ste na rubu, ravnodušnost



Tjelesni znakovi - glavobolje, napetost u mišićima, bolovi u trbuhu, bol u prsima, pogoršanje kroničnih zdravstvenih problema, promjene u razini energije, teško se opuštate



Ponašanje - poteškoće u reguliranju i navikama prehrane i sna (npr., smanjeni ili povećani apetit, problem oko spavanja, noćne more), plačljivost, povećano korištenje alkohola i cigareta, učestalije svađe s ukućanima, poteškoće u obavljanju dnevnih aktivnosti, popuštanje u školi, rizična ponašanja, povlačenje iz društva, agresivnost, ozljeđivanje sebe/drugih

Koje su tvoje tipične reakcije u uznemirujućim situacijama?

MISLI	OSJEĆAJI	TJELESNI ZNAKOVI	PONAŠANJE
(Što ti prolazi kroz glavu?)	(kako se osjećaš?)	(što osjećaš u tijelu?)	(Kako se ponašaš?)



Kako se suočavamo sa stresom?

Svaki se mladi čovjek na drugačiji način nosi sa stresom. Neki će „gutati“ serije i filmove, dok će se drugi više družiti s prijateljima. Mladi često upadnu u zamku nošenja sa stresom na loš, nezdrav način jer nikada nisu naučili nositi se sa stresom na pozitivan i zdrav način.

Prvi korak u kretanju prema zdravijim načinima nošenja sa stresom jest prepoznati kod sebe kojim si zdravim, a kojim nezdravim načinima nošenja sklon.

Pozitivan i zdrav način je onaj koji poboljšava našu tjelesnu, socijalnu i emocionalnu dobrobit, primjerice kada odeš trčati s prijateljima ili se s njima družiti i provoditi vrijeme ili kada razgovaraš s osobom od povjerenja.

Nezdravi načini su oni koji obično dovode do privremenog olakšanja, ali dugoročno potkopavaju našu cjelokupnu dobrobit. Ovo može uključivati izbjegavanje problema zbog kojeg si pod stresom poput odlaganja učenja za test jer ti je to izvor velike brige ili primjerice navika koje nam u potpunosti izmaknu kontroli poput jedenja nezdrave hrane, ostajanja budnim do kasno u noć igrajući video igrice, prekomjerne konzumacije alkohola i droga te ponašanja poput povlačenja u sebe, agresivnog ponašanja prema drugima i samoozljeđivanja koje ne treba zanemariti, već ih shvatiti ozbiljno jer mogu ozbiljno narušiti naše mentalno zdravlje.

U ovakvim situacijama bitno je uključiti odrasle osobe kako bi nam pomogle!!!

U nastavku je lista pozitivnih i negativnih načina suočavanja sa stresom kojima su skloni mladi. Naravno da nisu pokrivena sve moguće strategije. Budi slobodan da dopišeš neke svoje načine koji nisu navedeni, a koje si s godinama razvio.

Označi znakom plusa pozitivne strategije koje koristiš, a znakom minusa negativne strategije!

Tipični načini nošenja sa stresom kod mladih	+/-
Koristim školski rad, igrice, TV ili druge aktivnosti da bih maknuo fokus s nekih stvari koje me zabrinjavaju	
Komuniciram ili se družim s prijateljima radi podrške	
Koristim alkohol ili droge kako bih se bolje osjećao	
Uzmem vremena za sebe da se opustim, dišem, i odlutam mislima	
Odustanem od pokušaja da riješim problem	
Poduzimam akcije kako bih riješio problem koji me muči	
Bacam šale na račun vlastitih problema	
Kritiziram samog sebe	
Pokušavam pronaći nešto dobro u onome što mi se događa	
Krenem s nekim hobbijem, sportom ili nekom drugom zdravom aktivnosti u kojoj uživam	
Otvorim se i podijelim svoje neugodne emocije s osobama od povjerenja	
Pomirim se s onim što mogu i onim što ne mogu učiniti vezano uz problem i nastavim živjeti s tom svijesti u glavi	
Meditiram ili se molim	
Ignoriram problem i nadam se da će nekim čudom nestati	
Krenem s tjeleovježbom, malo više nego obično	
Jedem više nego inače	
Emocionalno se povučem i nastavim dalje po inerciji	
Šopingiram kako bi se bolje osjećao	
Pričam s odraslom osobom kojoj vjerujem o onome što me muči	
Podsjetim se da stres ne ubija već da je on samo znak da mi je nešto jako jako važno	
Ostalo	
Ostalo	

Kako možemo pomoći sami sebi?

U većini situacija imamo svoje unutarnje snage i načine kojima si možemo pomoći te svakodnevno i proaktivno brinuti o svom mentalnom zdravlju.

Za početak pozovite svoje brige na kavu, verbalizirajte ih i upoznajte te se zapitajte nekoliko sljedećih pitanja:

- Što bi rekla moja neugodna misao da je pretvorim u jednu rečenicu?
- Što bih rekla dobrom prijatelju da čujem ovakvu ili sličnu brigu?
- Kada bi se ta moja misao i ostvarila, kako bi se nosio/la sa situacijom?
- Jesu li mi se neke slične stvari događale u prošlosti. Što mi je tada pomagalo?
- Koja su me prošla iskustva osnažila i dala mi vjere da se mogu suočiti s raznim situacijama?





U korak sa samim sobom:

Kroz dan koristi simbole kako bi pratio kako se osjećaš, što činiš ili kako bi prepoznao što te zabrinjava. Ako zaključiš da ti raspoloženje, misli i ponašanja stoje na putu svakodnevnih životnih zahtjeva i događaja, pokaži ovu tablicu odrasloj osobi od povjerenja jer stvari se **MOGU promijeniti** i ti se **MOŽEŠ osjećati bolje!**

Ponedjeljak	Utorak	Srijeda	Četvrtak	Petak	Subota	Nedjelja

Osjećao sam se...				Koliko sam _____?				Ostalo	
	sretno		pobuđeno	Zzzz	San	D	Droga		
	tužno		tjeskobno	H	Hrana	AL	Alkohol		
	umorno		razdražljivo	V	Vježbanje	SO	Samoozljeđivanje		
	ljuto		mirno	C	Cigarete	S	Suicidalne misli		

A u nastavku evo još nekoliko prijedloga:

Podijeli s nekime kako se osjećaš - samim dijeljenjem svojih osjećaja i briga s nekime osjećamo se lakše i bolje, a često onda dobijemo i podršku koja nam treba.

Budi blag/a prema sebi - kada se kritiziramo i ljutimo sami na sebe, bude nam još teže; treba imati na umu da svatko griješi i da nitko nije savršen.

Radi nešto u čemu si dobar/ra i u čemu uživaš - svatko od nas ima nešto što voli raditi. Fokusirajući se na ono što volimo i što nam dobro ide, naše samopouzdanje raste, kao i vjera u sebe.

Uzmi pauzu - odmori se, makni se od mobitela, slušaj muziku, radi nešto što te opušta. Tijelu treba „punjenje baterija“, a često se dogodi da na to zaboravimo.

Naspavaj se - tijelu treba odmora i dobrog sna; kad se naspavamo, bolje funkcioniramo.

Jedi zdravo - kada se hranimo zdravo, osjećamo se i bolje u svom tijelu.

Kreći se - bavi se nekom tjelesnom aktivnošću koja ti odgovara! Kada smo aktivni, u našem se tijelu između ostalog, otpuštaju hormoni dopamin i serotonin, poznati kao hormoni „sreće i zadovoljstva“.

Budi u dobrom društvu - druži se s onima s kojima osjećaš uzajamnost i povjerenje, s onima s kojim se osjećaš ugodno, ispunjeno i podržano.

Zastupaj se - brini o svojim potrebama i osjećajima i reci što misliš! Znamo da je „lako za reći, a teže za izvesti“, no vrijedi probati, pa makar za početak na malim stvarima!

Nauči nešto novo - usvajanje nove vještine i novih znanja čini nas zadovoljnijima. Pronađi nešto što ti se sviđa i znaj da to ne mora biti ono što svi drugi rade.

Doprinosi zajednici/volontiraj — prošeći psa susjedi, obavi kupovinu za nekoga tko ne može sam, posadi stablo... Kad doprinosimo zajednici, osjećamo se korisno i ispunjeno.



POMOĆ BI BILO DOBRO POTRAŽITI UKOLIKO DUŽE OD PAR TJEDANA KOD SEBE ZAMJEĆUJETE:

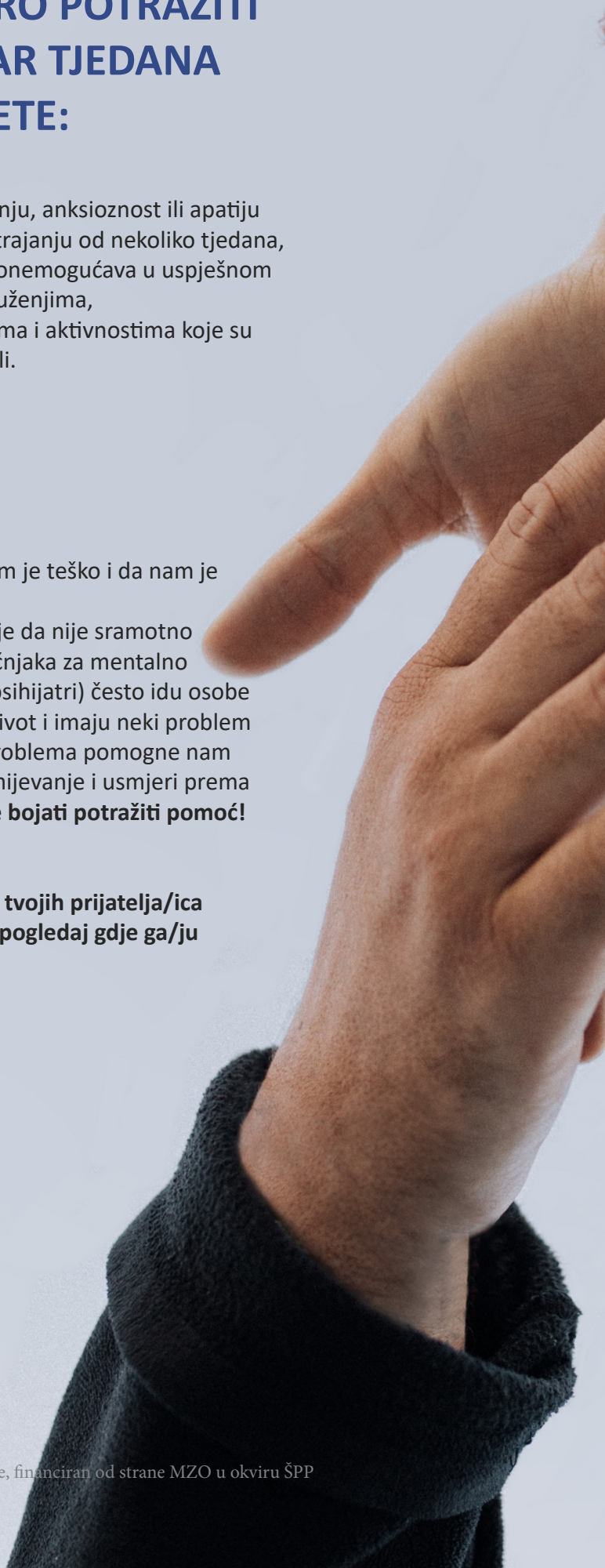
1. Jaku zabrinutost, nervozu, tugu, ljutnju, anksioznost ili apatiju (čini vam se da ništa ne osjećate) u trajanju od nekoliko tjedana,
2. zabrinutost za svoje stanje koje vas onemogućava u uspješnom funkcioniranju u školi te drugim okruženjima,
3. velike promjene u ponašanju, stvarima i aktivnostima koje su vas prije veselile i u kojima ste uživali.

Gdje i kako tražiti pomoć

Svi se možemo naći u situaciji da nam je teško i da nam je potrebna stručna pomoć.

Ono što pritom treba imati na umu je da nije sramotno potražiti pomoć i podršku. Kod stručnjaka za mentalno zdravlje (psiholozi, psihoterapeuti, psihijatri) često idu osobe koje imaju uobičajeni svakodnevni život i imaju neki problem koji žele riješiti. Pri rješavanju tog problema pomogne nam kad nas netko sasluša, pokaže razumijevanje i usmjeri prema pronalasku rješenja, **stoga nemoj se bojati potražiti pomoć!**

Također, ako vidiš da je nekome od tvojih prijatelja/ica potrebna pomoć, budi aktivan/na, pogledaj gdje ga/ju možeš uputiti i pomogni mu/joj.





Ovdje ćemo navesti neka mjesta u Gradu Dubrovniku na kojima možeš potražiti besplatnu pomoć za sebe:

Obiteljski centar Područna služba Dubrovačko-neretvanska

Kontakt za narudžbu na e-mail adresu: css-dubrovnik-oc@socskrb.hr

Opća bolnica Dubrovnik, Dr. Roka Mišetića 2

Poliklinika za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih

Prije dolaska potrebno je naručiti se telefonom na broj 020/431-582 te je potrebna uputnica

Zavod za javno zdravstvo Dubrovačko neretvanske županije

Služba za mentalno zdravlje, Dr. A. Šercara 4a

Narudžba telefonom na broj 020/341-082, nije potrebna uputnica
e-mail adresa: mentalno.zdravlje@zzjzdnz.hr

**Obiteljsko savjetovalište Dubrovačke biskupije,
Liechtensteinov put 22**

Prije dolaska potrebno je naručiti se telefonom na broj 020/325-466
e-mail adresa: obiteljsko.savjetovaliste@dubrovacka-biskupija.hr

