

2. Razgovarajte o svojim osjećajima

Okružite se ljudima koji vam pružaju potporu i podijelite svoje osjećaje s njima. Imati nekoga tko vas može saslušati može vam biti ogromna pomoć, a i vi njima.

3. Smanjite stres

Konstantni stres može imati dugotrajni negativni efekt na vaše psihičko i fizičko zdravlje. Počnite od toga da svoj dom riješite stresa: očistite nered, pobrinite se da imate dovoljno svjetla u kući i imajte neki prostor samo za opuštanje.

4. Napravite plan

Ne znati što će raditi u toku dana je jedna od stvari koje najviše muče osobe koje imaju psihičkih problema. U ponедјeljak se prisilite i napišite barem jednu stvar koju ćete raditi svaki dan u idućem tjednu. Ovo znači da ćete se probuditi ujutro i da nećete biti suočeni s praznih 24 sata koje nećete znati kako provesti.

5. Smijte se i plačite

Dokazano je da smijanje poboljšava naš imunitet, umanjuje bol i štiti srce od oboljenja. Isto tako je i značajan faktor u ublažavanju depresije i ostalih mentalnih problema. Smijeh smanjuje tenzije, stres i iživciranost. Osim smijeha i plakanje je dobro za rješavanje stresa i za vašu psihu. Možda u plakanju nećete uživati u tom trenutku, no ono oslobađa potisnute osjećaje i mnogo se ljudi nakon plakanja osjeća kako su iz sebe izbacili sve ono što ih je tišilo.

Izvor: goodtoknow.co.uk

**„SREĆA JE STVAR IZBORA.
DANAS BIRAM SREĆU.“**

program

POKRENI SE ZA ZDRAVLJE

je usmjeren poticanju i promociji zdravih stilova života, utjecaju na smanjenje pojavnosti kroničnih nezaraznih bolesti, promociji digitalizacije zdravstvenog sustava i senzibilizaciji javnosti

Partneri:

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO

UDRUGA ZA POMOĆ I EDUKACIJU ŽRTAVA MOBBINGA



UDRUGA INVALIDA RADA ZAGREBA



HRVATSKI SAVEZ UDRUGA INVALIDA RADA / CROATIAN ASSOCIATION OF SOCIETIES OF DISABLED WORKERS

Hrgović 47, 10 110 Zagreb
tel: +385 1 48 29 295
info@hsuir.hr



www.hsurir.hr



Tiskanje ove brošure omogućeno je financijskom podrškom Ministarstva zdravstva. Sadržaj ove brošure isključiva je odgovornost Udruge i nužno ne izražava stajališta Ministarstva zdravstva.



HRVATSKI SAVEZ UDRUGA INVALIDA RADA
CROATIAN ASSOCIATION OF SOCIETIES OF DISABLED WORKERS

je nositelj programa

POKRENI SE ZA ZDRAVLJE



VAŽNOST ZAŠTITE MENTALNOG ZDRAVLJA

**„Promjenite ono što možete,
upravljajte onim što ne možete.“**

– Raymond McCauley



Programske aktivnosti provode se uz finansijsku podršku Ministarstva zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti Udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.

KAKO DEFINIRAMO MENTALNO ZDRAVLJE?

Mentalno zdravlje je neizostavan i neizmjerno važan dio sveukupnog zdravlja, što potvrđuje i definicija zdravlja Svjetske zdravstvene organizacije. Svjetska zdravstvena organizacija zdravlje definira kao stanje cijelovitog tjelesnog, psihičkog i socijalnog blagostanja.

Mentalno zdravlje, ovako definirano, više je od same odsutnosti mentalnog poremećaja, bolesti ili onesposobljenosti. Mentalno zdravlje je stanje blagostanja u kojem pojedinac ostvaruje vlastite potencijale, nosi se s normalnim životnim stresovima, produktivno radi i može doprinijeti svojoj zajednici.

Za očuvanje mentalnoga zdravlja je važno ulaganje u emocionalnu dobrobit, psihičku dobrobit, društvenu dobrobit, ulaganje u odnose prema drugima i društvu općenito, tjelesno zdravlje te duhovna dobrobit. Sve navedeno čini naše dobro mentalno zdravlje. Dobro mentalno zdravlje omogućuje pojedincu da se odupre životnim poteškoćama i pomaže smanjiti rizike razvoja mentalnih poremećaja.

Stoga, svaka akcija koja se provodi s ciljem očuvanja i unapređenja mentalnog zdravlja, a usmjerena je na dobro mentalno zdravlje i kvalitetu života te osnaživanje, razvoj kompetencija i resursa te zaštitne čimbenike, može biti dio promicanja mentalnog zdravlja.



Izvor: <https://zivjetzdravo.eu/o-projektu-mentalno-zdravlje/>

RAZLOZI ZA BRIGU O MENTALNOM ZDRAVLJU

Održavanje pozitivnog mentalnog zdravlja i liječenje svih loših stanja mentalnog zdravlja presudno je za stabilnost svake osobe, njihovih emocija i misli. Usredotočenost na brigu o mentalnom zdravlju može povećati produktivnost, poboljšati našu sliku o sebi i poboljšati naše odnose s drugima.

Njegovanje mentalnog zdravlja ne samo da poboljšava naše svakodnevno funkcioniranje, već nam može pomoći u kontroli - ili barem borbi protiv - nekih fizičkih zdravstvenih problema koji su izravno povezani s mentalnim zdravstvenim stanjima. Na primjer, srčana bolest i stres povezani su tako da upravljanje stresom može imati pozitivan učinak na srčanu bolest.

Redovita briga o vlastitom mentalnom zdravlju rezultirat će:

- poboljšanjem našeg raspoloženja
- smanjit će osjećaj tjeskobe
- stvorit će osjećaj unutarnjeg mira
- razmišljat ćete jasnije
- unaprijedit ćete vlastite odnose s drugim ljudima
- rezultirat će povećanjem samopouzdanja



mentalnog zdravlja u našem društvu.

Voditi teške razgovore i priznati da postoji problem znači da možemo pronaći rješenje. Možemo početi uklanjati sram i strah koji su često povezani s temama vezanim uz loše mentalno zdravlje. Time se može povećati vjerojatnost da će se netko obratiti kad mu je potrebna pomoć. Traženje pomoći znak je snage.

Još jedna korist od fokusiranja na svijest o mentalnom zdravlju je to što može učiniti znakove i simptome određenih stanja poznatijima. Rana intervencija predviđa koliko će uspješno liječenje mentalnog zdravlja biti za mnoga stanja. Što se ranije nekome postavi dijagnoza i započne liječenje, to je vjerojatnije da će moći kontrolirati svoje stanje i poboljšati svoje mentalno zdravlje.

Izvor: <https://www.talkspace.com/blog/why-is-mental-health-important/>

5 SAVJETA KAKO SAMI MOŽEMO POBOLJŠATI SVOJE MENTALNO ZDRAVLJE

Savjeti koji nam mogu pomoći kako možemo svakodnevno poboljšati naše osobno zadovoljstvo i sreću i potaknuti pozitivno mentalno zdravlje:

1. Brinite o svom tijelu

Ako se brinete o fizičkom zdravlju, poboljšat će vam se i mentalno zdravlje.

- Pobrinite se da se zdravo hranite, izbjegavajte cigarete, alkohol smijete unositi u umjerenim količinama (čaša vina ili piva na dan, dovoljno spavajte (7-8 sati dnevno) pijte dovoljno vode (1,5 – 2,5 litre dnevno), redovito vježbajte (najmanje 3 puta tjedno po sat vremena).