

Kako brinuti o

mentalnom zdravlju





U posljednje vrijeme puno se govori o mentalnom zdravlju općenito, pa tako i o mentalnom zdravlju mladih. Postoji mnogo definicija, a Svjetska zdravstvena organizacija mentalno zdravlje definira kao „stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban(na) pridonositi svojoj zajednici“. Dakle, jednostavno rečeno, dobro

mentalno zdravlje znači da se uspješno nosimo sa svakodnevnim neugodnim i stresnim situacijama i da, unatoč njima, dobro funkcioniramo. Također, to znači da smo općenito zadovoljni sobom i uživamo u životu te da se uspješno oporavljamo od emocionalnih teškoća i problema. Pritom ne potiskujemo neugodne emocije, kao što su npr. tuga ili ljutnja, već ih izražavamo tako da ne ugrožavamo sebe i druge.

Kako to postići i tko vam u tome može pomoći, pročitajte u nastavku brošure.

Kviz o mentalnom zdravlju



A sada te pozivamo da ispuniš kratki kviz i odgovoriš na ova pitanja o mentalnom zdravlju (bez škicanja odgovora, molim! 😊)

a)

Ako nemamo psihičku bolest, znači da smo mentalno zdravi.

DA / NE

b)

Mentalno zdravlje dio je cjelokupnog zdravlja.

DA / NE

c)

Svatko može sam brinuti o svom mentalnom zdravlju.

DA / NE

d)

Ako se osjećamo tužno i bezvoljno, to znači da nismo mentalno zdravi.

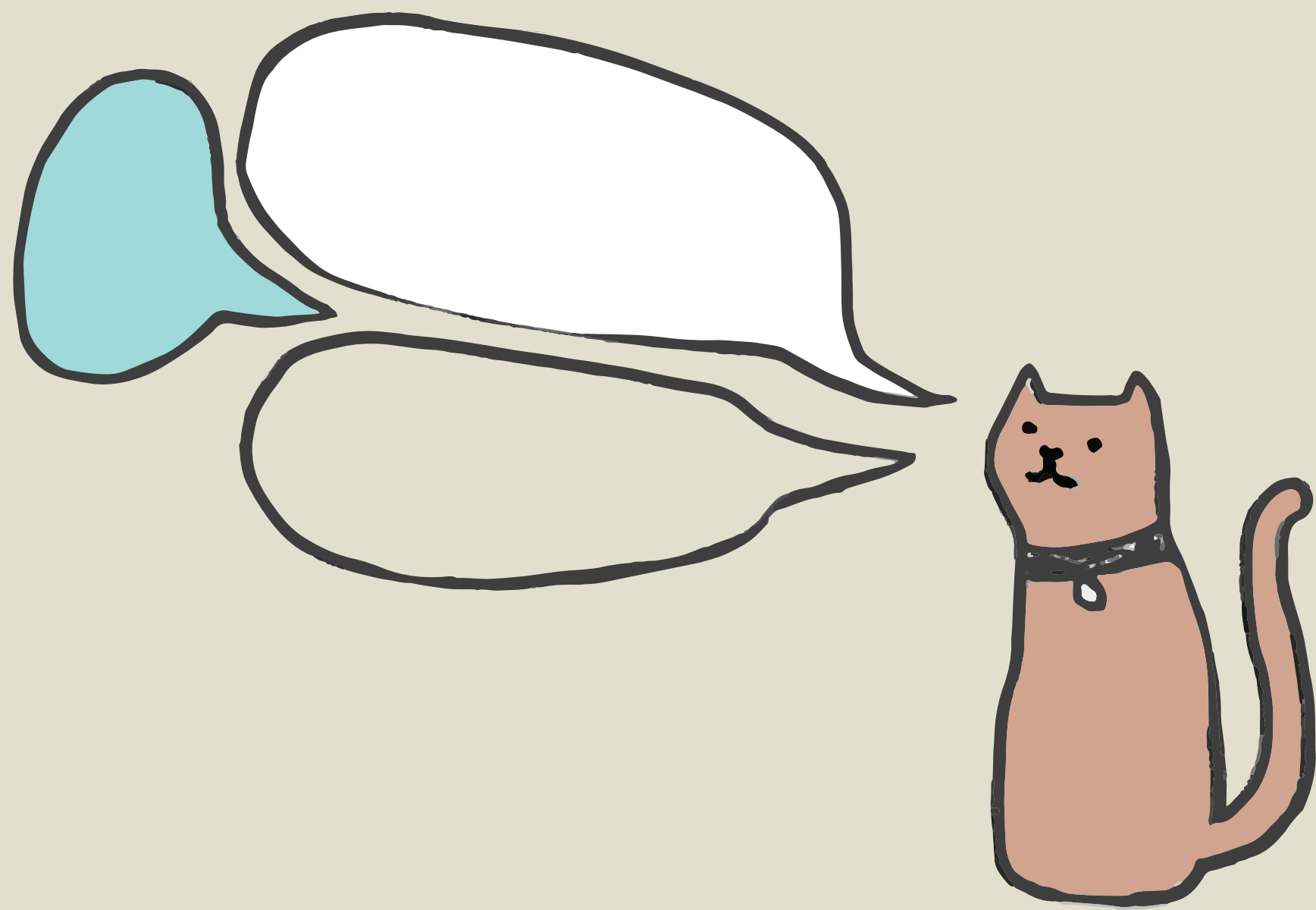
DA / NE

e)

Pozitivan pogled na život čuva mentalno zdravlje.

DA / NE

Odgovori



a)

Netočno. Mentalno zdravlje znači puno više od toga da nemamo neku psihičku bolest. Ako se već duže vremena 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 potpuno zdravi. To zapravo znači da nam je narušeno mentalno zdravlje i tome bismo se trebali posvetiti.

b)

Točno! Mentalno zdravlje sastavni je dio zdravlja osobe i povezano je s fizičkim zdravljem.

c)

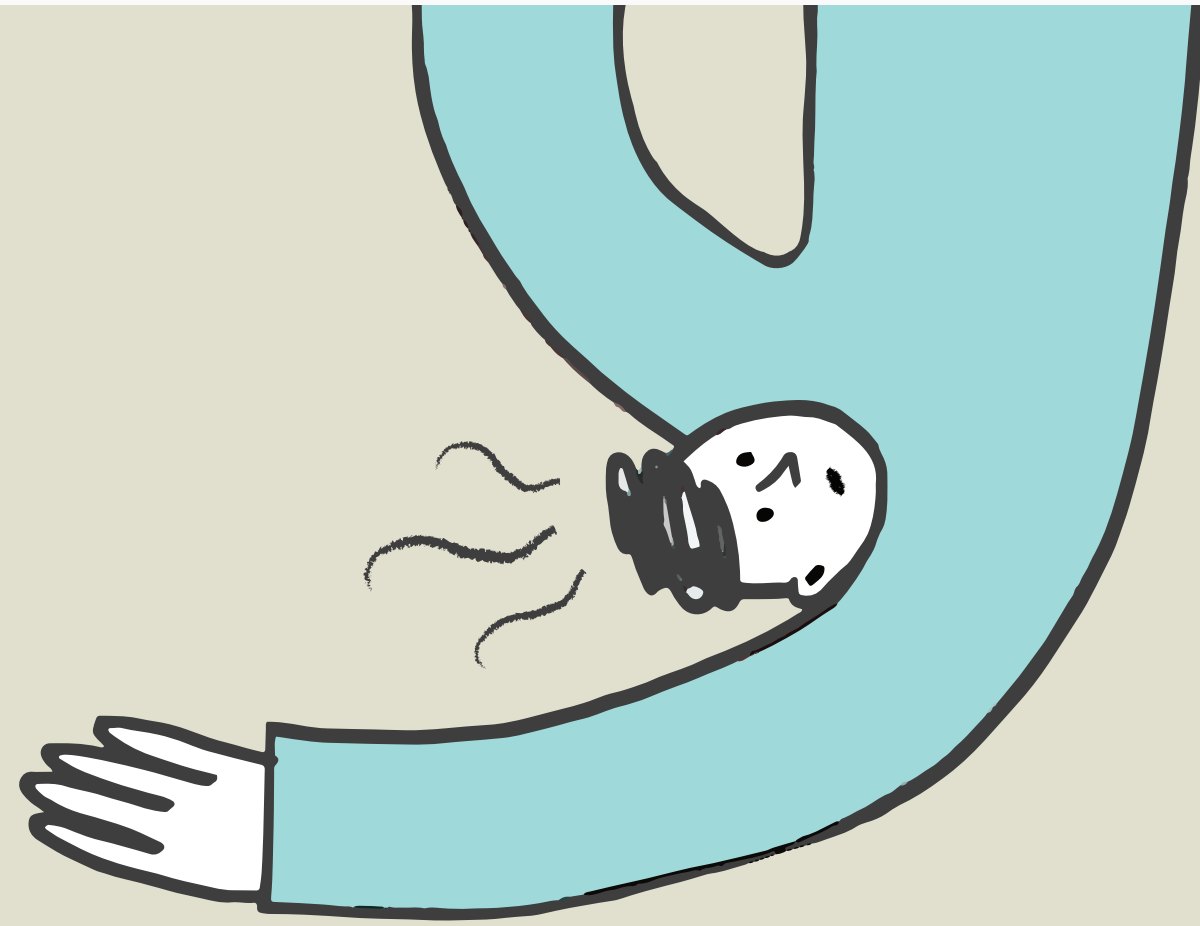
Ne uvijek. Postoje načini na koje možemo sami brinuti o svom mentalnom zdravlju (kasnije u brošuri ćemo vam pokazati kako), no treba znati da ipak nije sve uvijek u našim rukama. Dakle, do određene razine briga je na nama (mi sami odlučujemo kako i koliko ćemo brinuti o svom mentalnom zdravlju), no neke stvari su izvan naše kontrole (npr. jesmo li rođeni u zemlji u kojoj upravo traje rat).

d)

Ne nužno. Tuga i bezvoljnost sastavni su dio života svakog od nas i svi se ponekad tako osjećamo. One predstavljaju uobičajenu reakciju na neke situacije (npr. kad izgubimo nekoga, razumljivo je da smo tužni i bezvoljni), no problem može nastati onda kad se konstantno osjećamo tako.

e)

Da, pozitivan pogled na život pomaže mentalnom zdravlju! Međutim, to ne znači da smo uvijek sretni i zadovoljni, nego da možemo na život gledati pozitivno i unatoč problemima. Naravno da to nije uvijek moguće i da je ponekad 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.

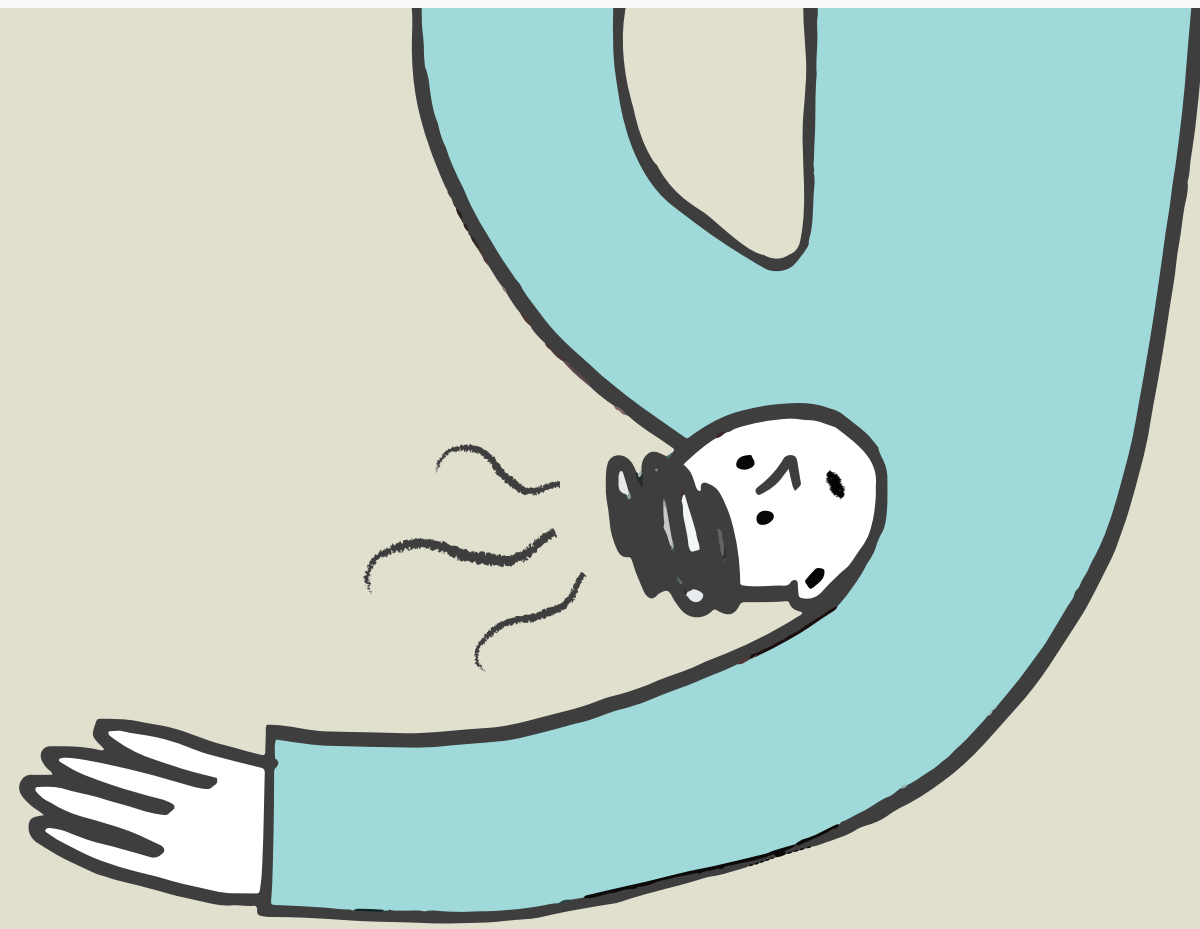


Što može narušiti naše mentalno zdravlje?

Postoje neke situacije u životu svih nas zbog kojih se ne osjećamo dobro. Mladi najčešće ističu ove situacije:

- Loše ocjene u školi
- Odnos profesora prema njima
- Neslaganje s prijateljima
- Problemi u uspostavljanju i održavanju romantičnih odnosa
- Svađe roditelja i razvod roditelja
- Svađe s roditeljima i/ili braćom i sestrama
- Gubitak bliske osobe

Osim toga, u svijetu se mogu dogoditi različite situacije koje predstavljaju izazove mentalnom zdravlju većine ljudi, odnosno cijelom društvu. Primjeri takvih situacija, kojima smo svjedočili, su pandemija koronavirusa i potres koji je pogodio Zagreb i okolicu.



Što može
narušiti naše
mentalno
zdravlje?

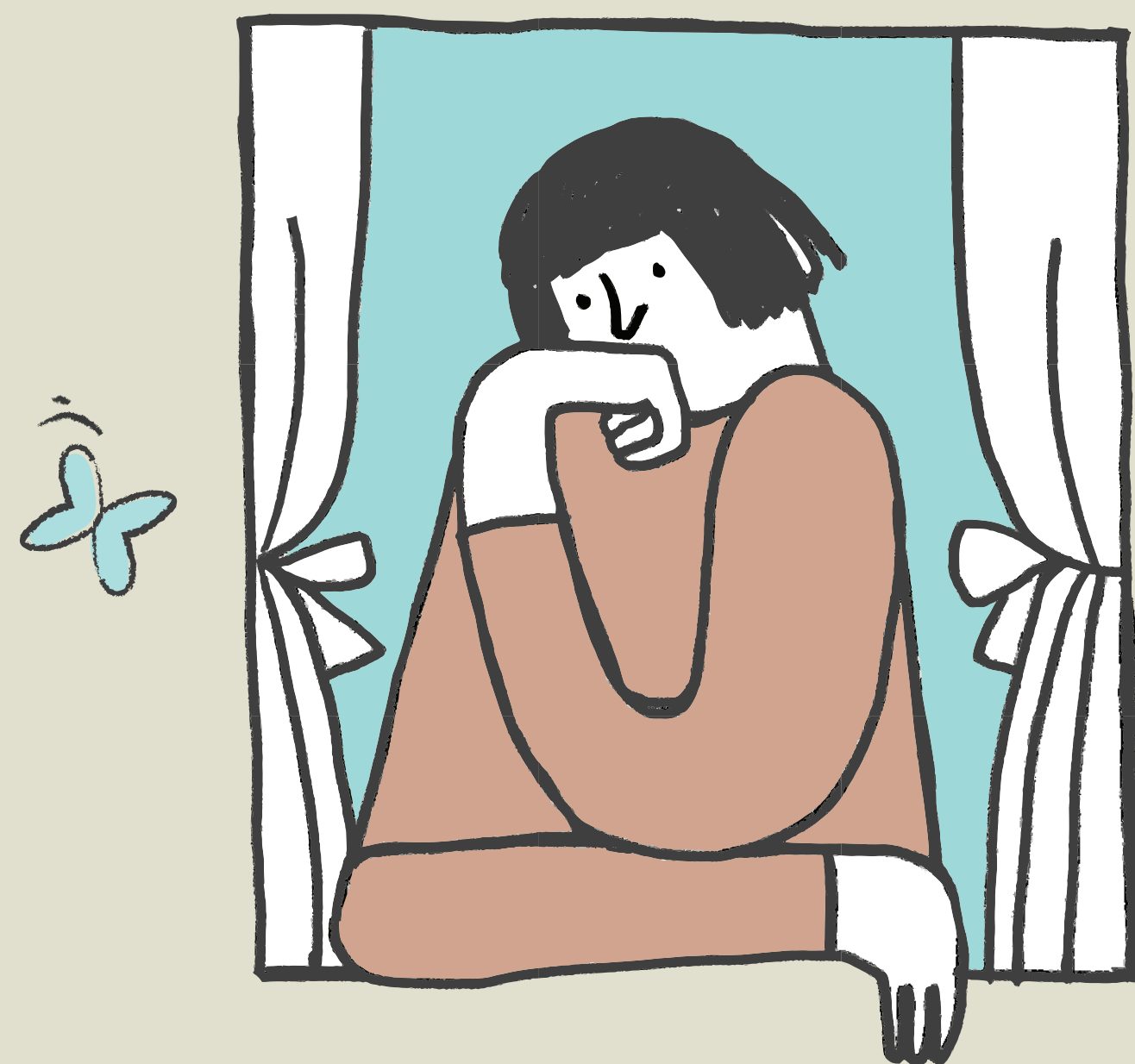
Koje su to situacije zbog kojih
se ti ne osjećaš dobro?



Kako izgleda narušeno mentalno zdravlje?

Sve ove situacije dovode do reakcija koje su zajedničke svim ljudima. Te reakcije možemo svrstati u nekoliko kategorija:

MISLI	OSJEĆAJI	TJELESNI ZNAKOVI	PONAŠANJE
Kako sam jadna/an.	Tjeskoba	Glavobolja	Povlačenje iz društva
Ovo nije fer!	Ravnodušnost	Bol u prsima	Ozljeđivanje drugih/sebe
Bilo bi bolje da me nema.	Bezvoljnost	Problemi sa spavanjem	Opijanje
Hoće li ovo ikad završiti?	Tuga	Grč u želucu	Konzumiranje droga
Ne mogu više, dosta mi je	Bijes	Manjak energije	Agresivnost



Kako izgleda narušeno mentalno zdravlje?

A koje su tvoje tipične reakcije u uznemirujućim situacijama?

MISLI
(Što ti prolazi kroz glavu?)

OSJEĆAJI
(Kako se osjećaš?)

TJELESNI ZNAKOVI
(Što osjećaš u tijelu?)

PONAŠANJE
(Kako se ponašaš?)

Postoje **dobri i loši** načini nošenja s neugodnim emocijama. Dobri su oni koji i kratkoročno i dugoročno pozitivno djeluju na nas, poput razgovora s osobom od povjerenja, fizičke aktivnosti, opuštanja, i sl. Loši načini najčešće pružaju samo kratkoročno olakšanje, a dugoročno još više narušavaju mentalno zdravlje. To su npr. prekomjerna konzumacija

alkohola, droga, povlačenje u sebe, agresivno ponašanje prema drugima i samoozljeđivanje te ih ne treba shvaćati olako. U ovakvim situacijama bitno je uključiti odrasle osobe kako bi nam pomogle.

Na zadnjoj stranici saznaj više i pročitaj gdje i kako potražiti pomoć!

Kako možemo pomoći sami sebi?



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

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 (ali ne prespavamo), bolje funkcioniramo. Ako ne vjeruješ, provjeri! :)

Kako možemo pomoći sami sebi?



Jedi zdravo — Kada se hranimo zdravo, osjećamo se i bolje u svom tijelu. Sjeti se izreke „U zdravom tijelu, zdrav duh“!

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 se osjećaš ugodno, ispunjeno i podržano. Ako nam okolnosti ne dopuštaju druženja uživo, OK je privremeno ih prebaciti online.

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!

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 znati je da nije sramotno potražiti je jer kod stručnjaka za mentalno zdravlje (psiholozi, psihoterapeuti, socijalni pedagozi, psihijatri, socijalni radnici i dr.) 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!

Ovdje ćemo navesti neka mjesta u Gradu Zagrebu na kojima možeš potražiti besplatnu pomoć za sebe. 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!

Savjetovališta za mlade - Grad Zagreb

Centar za djecu, mlade i obitelj Modus
Ulica kneza Mislava 11¹
01 4826 111, 095 5800 322
modus@dpp.hr
www.dpp.hr

Centar za zdravlje mladih
Heinzelova 62a
01 6468 333
info@czm.hr
www.cmz.hr

Dom zdravlja Zagreb-Zapad
Centar za zaštitu mentalnog zdravlja
Baštijanova 52, Zagreb
01 3667 546
pitanja@dzz-zapad.hr
www.dzz-zapad.hr

Obiteljski centar Grada Zagreba
Preobraženska 4,
Ulica grada Chicaga 13
01 4577 194, 01 6274 950
ocgz@czss-zagreb.hr
www.czss-zagreb.hr/obiteljski-centar

Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Odjel za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti
Savjetovališta za promicanje mentalnog zdravlja
Rockefellerova 12
01 4863 357
savjetovalista@hzjz.hr
www.hzjz.hr

Nastavni zavod za javno zdravstvo
„Dr. Andrija Štampar“
Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti
Centar za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih
Mirogojska 16, Remetinečki gaj 14
01 3830 066; 01 3830 088
mentalno-zdravlje@stampar.hr
www.stampar.hr

Poliklinika za zaštitu djece i mladih
Grada Zagreba
Đorđićeva 26
01 3457 518
info@poliklinika-djeca.hr
www.poliklinika-djeca.hr

Popis savjetovališta za mlade u Hrvatskoj
možeš pogledati na našoj web stranici
www.dpp.hr/savjetovalista-za-mlade/

Društvo za psihološku pomoć

Centar za djecu, mlade i obitelj Modus

Ulica kneza Mislava 11¹, 10000 Zagreb

T: +385 (0)1 4826 111, **Mob:** +385 95 5800 322

E: modus@dpp.hr

W: www.dpp.hr

Facebook: Modus - Centar za djecu, mlade i obitelj

Radno vrijeme: radnim danom od 9 do 20



Ministarstvo
znanosti i
obrazovanja

Letak je tiskan zahvaljujući financijskoj
potpori Ministarstva znanosti i obrazovanja.