

Tjedan psihologije
14.-20.2.2022.

(O)ČUVAJMO MENTALNO ZDRAVLJE

psihologinja Dora Pavlović

Ekonomska i trgovačka škola Dubrovnik



ŠTO JE MENTALNO ZDRAVLJE?

Stanje dobrobiti u kojem pojedinac prepoznaje vlastite sposobnosti i potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, produktivno raditi i doprinositi zajednici u kojoj živi



ŠTO JE MENTALNO ZDRAVLJE?

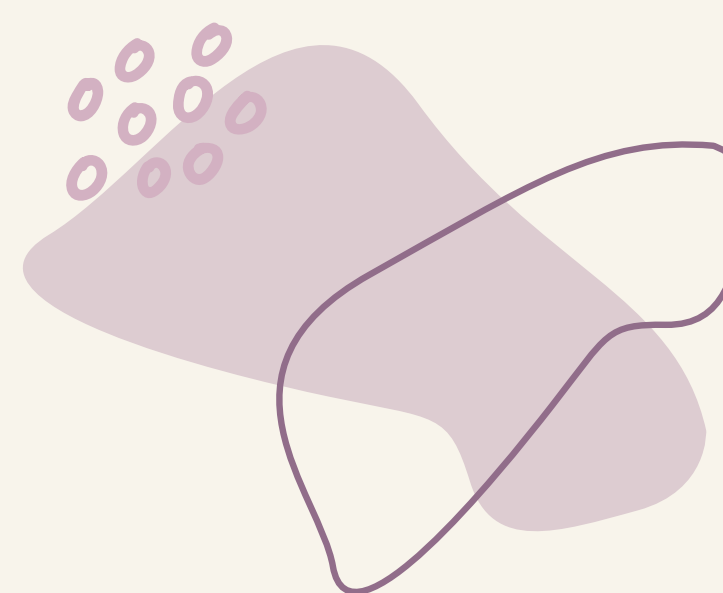
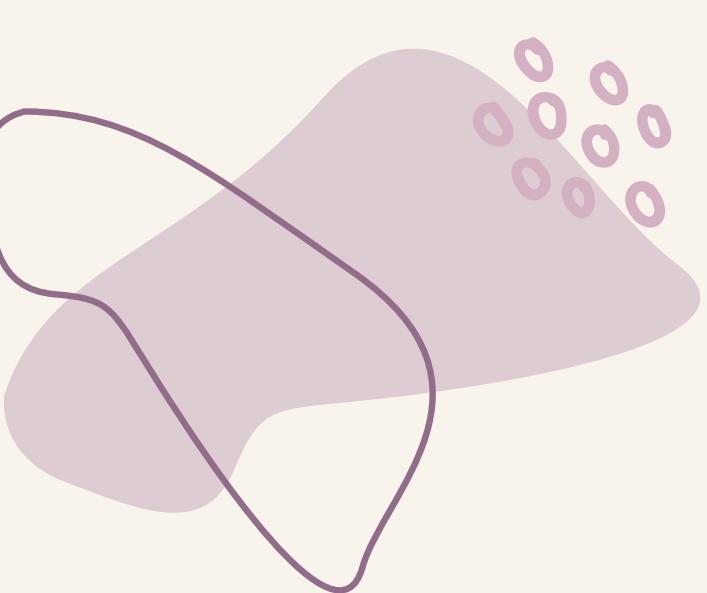
Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) još je 1946. godine tjelesno i mentalno zdravlje definirala kao temeljno ljudsko pravo

Mentalno zdravlje odgovornost je društva, raznih institucija i odgovornih osoba, ali i cijele zajednice.



**STANJE UMA KOJE NAM
OMOGUĆUJE DA SE
ANGAŽIRANO I
POVEZANO
NOSIMO S RAZNIM
ŽIVOTNIM IZAZOVIMA**





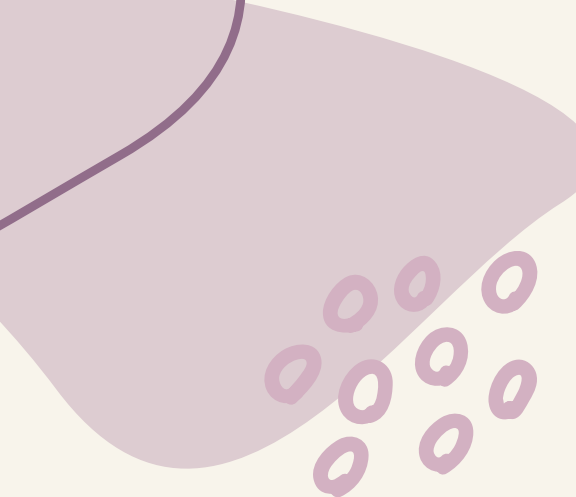
MENTALNO ZDRAVLJE PREDSTAVLJA KONTINUUM

od potpunog izostanka
mentalnog zdravlja



do optimalnog
mentalnog zdravlja





MITOVI I ISTINE O MENTALNOM ZDRAVLJU



Meni se nikada ne može dogoditi problem mentalnog zdravlja.	T	N
Ljudi koji imaju probleme mentalnog zdravlja su slabi.	T	N
Mentalna bolest se može dogoditi samo odrasloj osobi	T	N
Ljudi koji imaju probleme mentalnog zdravlja imaju poteškoće u školi ili na fakultetu i na poslu.	T	N
Ako se problemi mentalnog zdravlja pojave, to je traje do kraja života.	T	N
Ljudi koji imaju probleme mentalnog zdravlja su opasni, nasilni i agresivni.	T	N

MENI SE NIKADA NE MOŽE DOGODITI PROBLEM MENTALNOG ZDRAVLJA.

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.



LJUDI KOJI IMAJU PROBLEME MENTALNOG ZDRAVLJA SU SLABI

Probleme mentalnog zdravlja nije moguće zaustaviti i/ili spriječiti snagom volje. Nisu umišljeni ili pak znak da smo slabi i jadni.

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.





POREMEĆAJ MENTALNOG ZDRAVLJA SE MOŽE DOGODITI SAMO NEKOJ ODRASLOJ OSOBI

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

LJUDI KOJI IMAJU PROBLEME MENTALNOG ZDRAVLJA IMAJU I POTEŠKOĆE U ŠKOLI, NA FAKULTETU I NA POSLU

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.



AKO SE PROBLEMI MENTALNOG ZDRAVLJA POJAVE, TO TRAJE DO KRAJA ŽIVOTA.

Pojava problema mentalnog zdravlja ne znači da su ti problemi tu zauvijek.

Uz podršku, pomoć, stjecanje novih iskustava i protek vremena, moguće je doći do potpunog oporavka.

Za neke je ljude uz podršku obitelji i prijatelja jako važno pronaći pomoć psihoterapeuta ili savjetovatelja





LJUDI KOJI IMAJU PROBLEME MENTALNOG ZDRAVLJA SU OPASNI, NASILNI I AGRESIVNI.



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.

ŠTO NAM MOŽE STVORITI PROBLEME MENTALNOG ZDRAVLJA?

Loše socijalne vještine

Pojačana negativnost u razmišljanju

Loša slika o sebi

Nedostatak bliskih odnosa

Izbjegavanje socijalnih kontakata i izolacija



Poteškoće u prepoznavanju i kontroliranju osjećaja

Preniska ili previsoka očekivanja od budućnosti

KOJI SU ZNAKOVI DA NAM JE NEKA SITUACIJA TEŠKA?



KOJI SU ZNAKOVI DA NAM JE NEKA SITUACIJA TEŠKA?

MISLI

osjećaj zbunjenosti,
teškoće u koncentraciji,
teškoće s donošenjem
odluka,
zaboravljanje i problemi
s pamćenjem,
misli poput:
“Ja sam loša osoba”,
“Nikad neće biti bolje”,
“Sve mi ide krivo i ništa
mi ne polazi od ruke”

OSJEĆAJI

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

TIJELO

glavobolje,
napetost u mišićima,
bolovi u trbuhu,
pogoršanje kroničnih
zdravstvenih
problema,
promjene u razini
energije,
teško se opušate

PONAŠANJE

smanjeni ili
povećani apetit,
problem oko spavanja,
noćne more,
plačljivost,
učestalije svađe s
ukućanima,
poteškoće u
obavljanju dnevnih
aktivnosti,
popuštanje u školi,
rizična ponašanja

KAKO SI MOŽEMO POMOĆI?



KAKO SI MOŽEMO POMOĆI?

NAUČITE CIJENITI SAMI SEBE

odnosite se prema samima sebi s brigom i poštovanjem, prepoznajući i stopirajući pojavu negativnih misli prema samima sebi i

VODITE BRIGU O FIZIČKOM ZDRAVLJU

brigom za tjelesno zdravlje ujedno brinemo za naše mentalno zdravlje

budite fizički aktivni, poboljšajte kvalitetu i količinu sna, jedite kvalitetne namjernice

OKRUŽITE SE S DOBRIM I BRIŽNIM LJUDIMA

osobe koje imaju kvalitetan socijalni odnos i sa samo jednom osobom sretnije su, zdravije i zadovoljnije sobom
iskreno pričajte s njima o svojim osjećajima i problemima

KAKO SI MOŽEMO POMOĆI?

NAUČITE PREPOZNATI KADA NISTE DOBRO

povećavanjem svijesti o svojim mislima, osjećajima, ponašanjima i tjelesnim reakcijama u različitim životnim situacijama možete prevenirati stvaranje problema mentalnog zdravlja

KVALITETNO PROVODITE SLOBODNO VRIJEME

provodite slobodno vrijeme na način koji vam donosi zadovoljstvo (druženje s drugima, bavljenje hobijima, treniranjem, čitanjem...)

POSTAVITE SI REALISTIČNE CILJEVE I OČEKIVANJA OD SAMIH SEBE

određivanje ciljeva za koje znate da nisu ostvarivi ili postavljanje previsokih ili preniskih očekivanja od samih sebe može dovesti do negativnih misli i osjećaja

POTRAŽITE POMOĆ KADA VAM JE POTREBNA!

POTRAŽITE POMOĆ AKO DUŽE OD PAR TJEDANA KOD SEBE PRIMJEĆUJETE ...

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



KOME SE OBRATITI ZA POMOĆ?

- roditeljima i odraslim osobama od povjerenja
- stručnim suradnicima u školama

Centar za mlade Dubrovnik

- centarzamlade@googlegroups.com
<https://www.facebook.com/CentarZaMladeDubrovnik>

Obiteljsko savjetovalište Dubrovačke biskupije

- obiteljsko.savjetovaliste@dubrovacka-biskupija.hr
<https://www.facebook.com/Obiteljsko-savjetovali%C5%A1te-Dubrova%C4%8Dke-biskupije-102946338057465>

- Online savjetovalište za mlade Obiteljskog centra Dubrovnik
obiteljskicentardbk@gmail.com

**ČUVAJTE SVOJE MENTALNO
ZDRAVLJE!**

