



Mentalno zdravlje

---



## Što je mentalno zdravlje?

- Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije mentalno se zdravlje opisuje kao „stanje u kojem osoba ostvaruje svoje sposobnosti, može se nositi sa stresom svakodnevnog života, raditi produktivno i plodno i pridonositi.”

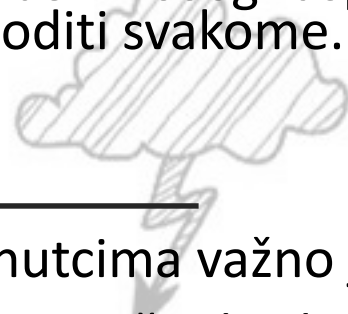
# Što znači da je netko mentalno zdrava osoba?

- Osobe dobrog mentalnog zdravlja su:
  - ✓ Zadovoljne
  - ✓ Pozitivne
  - ✓ Sretne u obitelji
  - ✓ Prihvaćaju druge ljude
  - ✓ Vole stvarati i održavati prijateljstva
  - ✓ U školi ostvaruju dobre rezultate (naravno, u skladu sa svojim sposobnostima)
  - ✓ Dobro se nose sa svim životnim izazovima i stresom



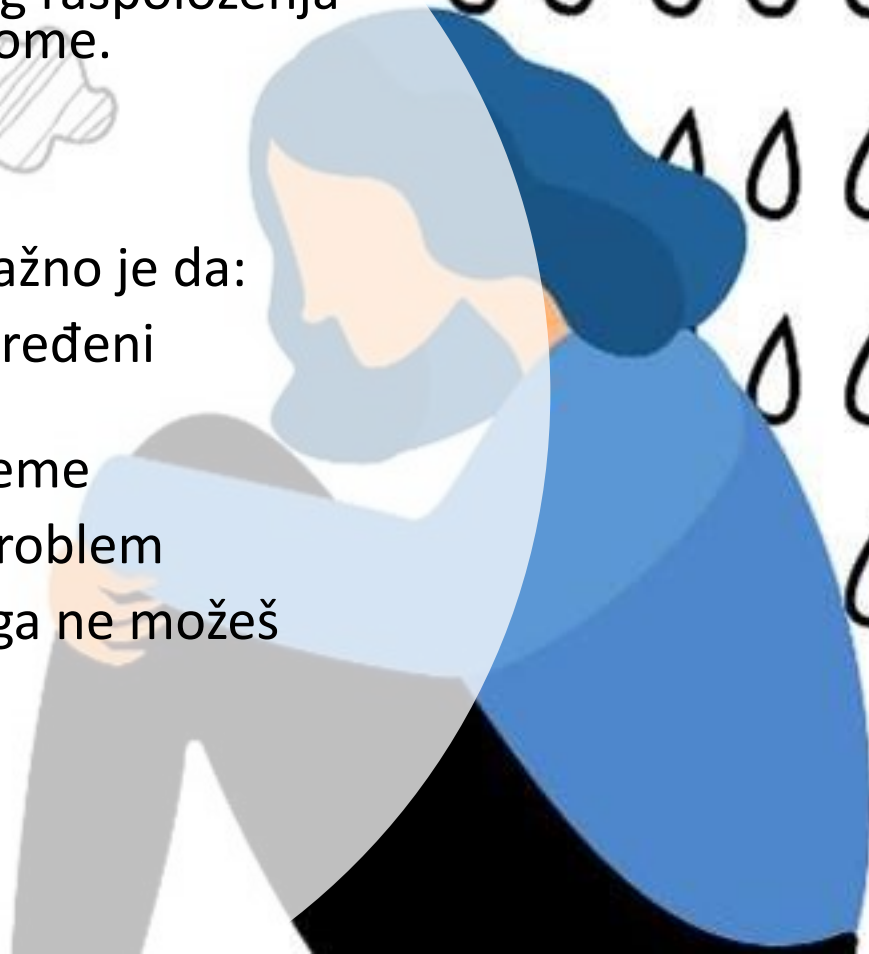


- Problemi mentalnog zdravlja poput stresa, tjeskobe ili lošeg raspoloženja mogu se dogoditi svakome.



- U takvim trenutcima važno je da:

1. Shvatiš kako imaš određeni problem
2. Prepoznaš ga na vrijeme
3. Započneš rješavati problem
4. Potražiš pomoć ako ga ne možeš riješiti sam





- Iako često ne možeš promijeniti životne okolnosti, možeš promijeniti način na koji se nosiš s tim iskustvima te naučiti upravljati svojim mislima, osjećajima i ponašanjem.



- Svoje mentalno zdravlje možeš poboljšati na različite načine čak i kada se osjećaš dobro. Jedan od tih načina je i opuštanje.
- Pokušaj sljedeće vježbe za opuštanje:

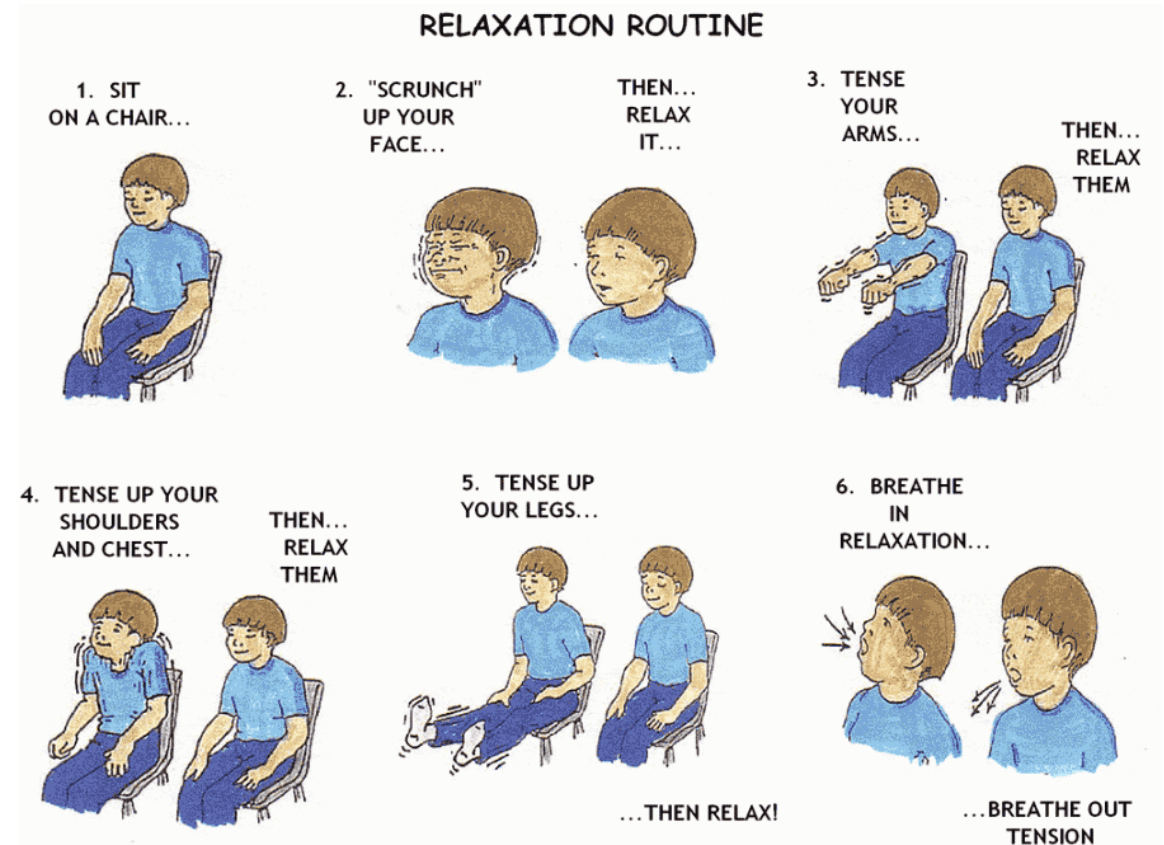
# 1. Duboko disanje (4-7-8)

- Pronađi mirno i tiho mjesto i legni.
- Polako udahni kroz nos i broji do 4.
- Zadrži dah i broji do 7.
- Polako izdahni, kroz lagano zatvorena usta, i broji do 8.
- Ponovi 3-5 puta.
- Na trbuh možeš staviti plišanca ili mobitel te pratiti kako se tvoj trbuh diže i spušta dok dišeš.



## 2. Postepeno opuštanje mišića

- Pronađi mirno mjesto, možeš sjesti ili leći.
- Odaberi jedan dio tijela (lice, šake, trbuh, ruke, stražnjicu, noge ili stopala).
- U jednom trenutku jako stisni mišiće tog dijela tijela.
- Zadrži ih stisnutima nekoliko sekundi.
- Zatim ih pusti i opusti se.
- Ovu vježbu ponovi dva puta svaki dan.
- Primijetit ćeš kako su ti mišići topli i opušteni nakon svake vježbe.





## Stella – mobilna aplikacija za mentalno zdravlje mladih

- Isprobaj mobilnu aplikaciju Stella
- <https://projekt-stella.com.hr/>
- Možeš naučiti nove stvari o mentalnom zdravlju, samopoštovanju, tjeskobi i depresiji.
- Ali i naći mnogo korisnih savjeta i vježbi za svoje mentalno zdravlje.

