

ŠTO ZNAČI MENTALNO ZDRAVLJE?

Stanje u kojem osoba ostvaruje svoje potencijale, sposobna je suočiti se sa svakodnevnim stresom te kvalitetno pridonijeti svojoj zajednici.

NAJČEŠĆI OBLICI PROBLEMA

- depresija, anksiozni poremećaji, poremećaji jedenja, stres

OKO 28% ADOLESCENATA U HRVATSKOJ TUGU I BEZVOLJNOST STAVLJAJU NA PRVO MJESTO KAO PROBLEM.

ŽIVOTNI STRESNI DOGAĐAJI:

- teška bolest
- oboljenje članova obitelji
- razvod roditelja

Izradila stručna suradnica Sara Novak, mag. paed.

Industrijska strojarska škola, Zagreb

KAKO MOŽEMO OČUVATI MENTALNO ZDRAVLJE?



UČENJE VJEŠTINA RJEŠAVANJA PROBLEMA

Učenje i vježbanje vještina koje nam odgovaraju.



VRŠNJACI

Provođenje slobodnog vremena s prijateljima.



BRIŽNE ODRASLE OSOBE

Povezivanje s roditeljima, nastavnicima, stručnim suradnicima u školi.

SAVJETI

„ČOVJEK JE MENTALNO ZDRAV AKO JE SPOSOBAN RADITI, VOLJETI I UŽIVATI U ŽIVOTU.“

- prof. dr. sc. Marijana Braš, prim., dr. med. -

ŠKOLA KAO DOBRA OKOLINA

- Što volim u školi?
- Kome se mogu obratiti za razgovor?
- Je li to nastavnik ili netko iz stručne službe?
- U čemu mi je ta osoba pomogla?
- Koji mi je savjet koristio?
- Obraćam li se nekome u školi za pomoć?

**ŠKOLA JE MJESTO U KOJEM SE MOŽEŠ S POVJERENJEM
OBRATITI NEKOME ZA RAZGOVOR.**

Često nam se neki problemi ne čine toliko ozbiljnima, ali ako ih „nosimo“ kući i zbog njih ne volimo ići u školu, potrebno je takvo razmišljanje s nekime podijeliti kako bismo čuli savjet, dobili ideju za rješavanje problema ili čuli drugo mišljenje i pogled na naš problem.

MOJA OČEKIVANJA OD ŠKOLE

- Što želim od škole, koja su moja očekivanja?
- Idem li u školu zato što želim?
- Osjećam li kao da nemam izbora ići u školu (kao da me roditelji tjeraju?)
- Tražim li razumijevanje nastavnika i stručne službe za svaki moj problem?
- Govorim li svoje želje?
- Je li ono što očekujem i želim moguće i ostvarivo?

**ČESTO SU NAŠA OČEKIVANJA OD DRUGIH I OD OKOLINE
U KOJOJ SE NALAZIMO NEOSTVARIVA I NEREALNA.**

Ukoliko svoje želje i očekivanja ne izgovaramo na glas, drugi ne mogu znati što mi mislimo i zašto nešto radimo.

Škola je izbor. Iako se čini kao da smo prisiljeni školovati se, uvijek imamo izbor ići u školu, sudjelovati u nastavnom procesu i izvršavati svoje školske obaveze.

MOJE OBAVEZE

- Kako organiziram izvršavanje školskih obaveza?
- Koliko vremena dnevno provedem u učenju i je li mi to dosta vremena? Trebam li više vremena?
- Tražim li pomoć u organizaciji?

DOBRA ORGANIZACIJA ZLATA VRIJEDI!

Kada nismo dobro organizirani onda svoje zadatke ne uspijevamo obavljati na način koji smo zadovoljni. Svakome odgovara drugačiji raspored učenja, no ono što se preporučuje jest učiti 45 minuta do sat vremena, napraviti pauzu od 15 minuta pa ponovno učiti. U pauzama obavljamo ono što moramo i one nam služe za prikupljanje koncentracije za daljnje učenje. Ono što nam šteti jest gledanje računala ili mobitela jer pomoću njih naš mozak „ne odmara“ već prikuplja nove informacije i odvlači nam pozornost. U pauzama je poželjno razgibati se, zatvoriti oči, pojesti ili popiti nešto kako bismo imali snage za daljnje obaveze.

OČEKIVANJA OD SEBE I BUDUĆNOSTI

- Što želim u životu?
- Koji su moji planovi? Kako ih ostvarujem? Jesam li zadovoljan time?
- Jesu li moji planovi ostvarivi?
- Koje su moje pozitivne osobine? U čemu sam dobar?
- Kako ostvarujem svoje želje? Što mogu promijeniti da budem zadovoljniji?

NORMALNO JE PLANIRATI BUDUĆNOST, ALI BITI SVJESTAN SVOJIH MOGUĆNOSTI I DA U SVAKOM TRENUTKU MOGU NEŠTO PROMIJENITI.

Normalno je da se naši planovi ne ostvaruju kako smo zamislili jer mi ne možemo upravljati okolinom. Imamo izbor promijeniti način na koji nešto radimo i planirati drugačije, promijeniti želje. To nam služi da budemo zadovoljniji. Također, dobro je promišljati jesu li naši planovi ostvarivi i trudimo li se dovoljno kako bi se oni ostvarili. Opet, ni to nam ne osigurava da će se nešto sigurno ostvariti.

ŽIVOT IMA SMISLA

U redu je osjećati se tužno, ljutito ili kao da te nitko ne razumije.

U redu je ako ti se planovi ne ostvaruju.

U redu je kada ne razumiješ nastavno gradivo i ne snalaziš se u organizaciji svojeg vremena.

U redu je ako ne znaš kako dalje.

ČUVAJ SVOJE ZDRAVLJE JER SI TI BITAN!!

Šetaj, trči, vježbaj, slušaj glazbu, čitaj, piši pjesme, sviraj, crtaj, razgovaraj s roditeljima, nekom drugom odraslom osobom, prijateljima.

PRONAĐI ONO U ČEMU UŽIVAŠ I ZBOG ČEGA SE OSJEĆAŠ SRETNIM.

KADA BI OSJEĆAJI MOGLI GOVORITI

TUGA bi rekla da se dobro **ISPLAČEM**

USAMLJENOST bi rekla da se **POVEŽEM** s dragim ljudima

SRAM bi rekao da trebam imati više **SUOSJEĆANJA** prema sebi

OZLOJEĐENOST bi rekla da trebam nekom **OPROSTITI**

LJUTNJA bi rekla da moram postaviti **granice**

ANKSIJOSNOST bi rekla da me nešto u budućnosti **STRAŠI**

STRES bi rekao da idem korak po korak

MJESTA GDJE MOŽEŠ POTRAŽITI POMOĆ I SAVJETE:

- Psihološki centar Tesa <http://www.tesa.hr/internet-savjetovanje/>
- Hrabri telefon <http://www.hrabritelefon.hr/>
- Centar za zdravlje mladih Grada Zagreba <https://www.czm.hr/zastita-mentalnog-zdravlja>
- Poliklinika za zaštitu djece i mladih Grada Zagreba <https://www.poliklinika-djeca.hr/>
-