

Zajedno s vama

Kako očuvati
mentalno zdravlje



Centar za nestalu
i zlostavljaju djecu

Zajedno s vama

Kako očuvati
mentalno zdravlje

Autor: Dinko Pleša

Ovaj priručnik napravljen je u sklopu projekta
„Zajedno s vama – savjetovalište za djecu, mlade i obitelj“.

Projekt „Zajedno s vama – savjetovalište za djecu, mlade i obitelj“
financira Osječko-baranjska županija.

Sadržaj

1. Što je mentalno zdravlje i zašto ga je važno očuvati?	4
1.1. Kako prepoznati da vam je potrebna pomoć?	5
1.2. Znakovi da biste trebali razgovarati sa stručnom osobom	6
2. Pomoć vezana uz osjećaje anksioznosti i tjeskobe	7
2.1. Četiri koraka za lakše nošenje s osjećajima uznemirenosti i tjeskobe	8
2.2. Deset pozitivnih izjava (afirmacija) koje vam mogu pomoći pri suočavanju s paničnim napadom	9
2.3. Kako se nositi s anksioznošću i brigom o budućnosti?	10
2.4. Vježba (Što je pod vašom kontrolom, a što nije?)	12
3. Tehnike disanja i relaksacije	13
3.1. Kvadratno disanje (4-4-4-4)	13
3.2. Opuštajuće disanje (4-7-8)	14
3.3. Lavlji dah	14
3.4. Fokusirani dah	15
3.5. Progresivna relaksacija mišića	15
4. Važnost odnosa s drugim ljudima za mentalno zdravlje	16
4.1. Zašto vam je potreban krug ljudi?	16
4.2. Kako njegovati odnose s bliskim ljudima?	17
4.3. Što ako nemate razvijen krug podrške?	17
4.4. Vježba (Tko su značajne osobe u vašem životu?)	18
5. Zaključak	19

1. Što je mentalno zdravlje i zašto ga je važno očuvati?

Mentalno zdravlje je stanje dobrobiti koje vam omogućava da se nosite sa svim životnim izazovima i svakodnevicom. Jako je važno shvatiti da niste zdravi pojedinci ako je vaše mentalno zdravlje narušeno. Tjelesno i mentalno zdravlje međusobno se nadopunjuju te su jednako važni za ostvarivanje vaših potencijala i ispunjen život. Ipak, u društvu se često naglašava važnost tjelesnog zdravlja, dok se mentalno zdravlje često povezuje uz poremećaje mentalnog zdravlja kao što su depresija ili anksioznost.

To je pogrešno jer podrazumijeva da trebate obratiti pozornost na mentalno zdravlje tek kad je ono narušeno. Ono što biste trebali umjesto toga jest svakodnevno voditi računa o svom mentalnom zdravlju, brinuti o sebi, svojim osjećajima i međuljudskim odnosima. Svaki dan kad se probudite, obavite neki maleni ritual njege svoje vanjštine, recimo: oprati zube, počesljati kosu ili se otuširati. Jednako tako, bilo bi dobro stvoriti maleni dnevni ritual u kojemu ćete svakoga dana obratiti pozornost na svoje misli i osjećaje, dati vrijednost tome kako se osjećate u određenom trenutku i naučiti osluškivati ono što vam se događa u glavi.



1.1. Kako prepoznati da vam je potrebna pomoć?

Ponekad vas izazovi s kojima se nosite kroz život preplave i ne osjećate da se možete sami nositi s njima. Važno je shvatiti da vas te situacije ne čine nestabilnom osobom, već da su one nešto u potpunosti normalno i događaju se svim ljudima u nekoj životnoj fazi. Mnogima će u takvoj situaciji prva i najlogičnija opcija biti obratiti se bližnjima i prijateljima, ali često će u toj situaciji upravo razgovor sa stručnom osobom imati bolji učinak. Razgovor sa psihologom ili terapeutom stvara siguran prostor u kojemu možete izreći sve što vas muči, a sluša vas osoba koja će na vaše poteškoće reagirati objektivno (što je bliskim ljudima ponekad teško) i zbog toga vam moći ukazati na nove perspektive nošenja s određenom situacijom. Ipak, važno je odluku o traženju stručne pomoći donijeti samostalno, bez nagovora osoba oko vas. Pomoći možete sami sebi tek kad sami shvatite da želite promjenu. A ako i dalje ne znate je li vaš problem nešto o čemu biste trebali razgovarati s nekim, pokušajte vidjeti pronalazite li se u nekim od sljedećih znakova.



1.2. Znakovi da biste trebali razgovarati sa stručnom osobom

1. Razmišljate o tom problemu/poteškoći minimalno sat vremena dnevno i to vas sprječava u obavljanju svakodnevnih aktivnosti.
2. Osjećate nelagodu i sram zbog svog problema i izbjegavate ljude.
3. Problem negativno utječe na vaš posao, obrazovanje i međuljudske odnose.
4. Vaš krug podrške je malen ili trenutno ne postoji te nemate s kime razgovarati o svojoj trenutnoj situaciji.
5. Osjećate da je vašim vezama i odnosima s bliskim ljudima potrebna veća pozornost (svađate se s partnerom, ignorirate prijatelje, lako planete i sl.)
6. Zbog nošenja s problemom stvorile su se nove loše navike; povećana konzumacija alkohola, zloupotreba opojnih sredstava, loše prehrambene navike i sl.
7. Prošli ste kroz traumatično iskustvo s čijim se posljedicama ne znate nositi. Traumatično iskustvo može biti bilo što s čime se teško nosite (gubitak voljene osobe, prekid, neugodan događaj).
8. Vaša poteškoća uzrokuje smanjenje kvalitete u vašem životu na bilo koji način.

Ako se ijedan od ovih razloga (ili više njih) iznimno jako podudara s onim što osjećate, obratite se osobi s kojom možete otvoreno razgovarati. Čak i ako se ne osjećate sigurno oko traženja pomoći, uzmite u obzir da većina psihologa i psihoterapeuta nudi besplatne prve konzultacije na kojima možete razgovarati o svojoj poteškoći. Možda ćete, razgovarajući s profesionalnom osobom, steći potrebnu hrabrost i vidjeti pozitivne učinke toga što bi terapija ili savjetovanje moglo donijeti. I zapamtite, briga o sebi je ulaganje koje uvijek donosi povrat uloženog.

2. Pomoć vezana uz osjećaje anksioznosti i tjeskobe

Kako biste se mogli nositi s osjećajima tjeskobe, uznemirenosti, tj. stanjem anksioznosti jedan od prvih koraka jest razumjeti nešto više o tome zašto se ti osjećaji i emocionalna stanja javljaju. Česta pogrešna pretpostavka jest da je anksioznost poremećaj novog, užurbanog doba, ali činjenica jest da je anksioznost oduvijek s ljudima. Ona ima svoje pozitivne učinke i djeluje kao obrambeni sustav koji priprema vaše tijelo na reakciju ili bijeg od opasnosti. Taj je obrambeni sustav tu za vas i dizajniran je kako bi vam pomogao. Poteškoća nastaje kad se osjećaji uznemirenosti i tjeskobe javljaju u situacijama u kojima nisu opravdani i otežavaju vam svakodnevni život. Kroz sljedećih nekoliko koraka proučite kako se lakše nositi s ovim osjećajima kad ih sljedeći put osjetite. Pokušajte zapamtiti ove korake.



2.1. Četiri koraka za lakše nošenje s osjećajima uznemirenosti i tjeskobe

1. **Umjesto bježanja od svojih simptoma, radije se s njima suočite i prihvatite da se trenutno događaju te da to trenutno ne možete spriječiti.** Pokušajem bijega od svojih tjelesnih reakcija i emocionalnih stanja poručujete sami sebi da niste u stanju nositi se s konkretnom situacijom. Probajte imati razumijevanja prema sebi i recite si: „Okej, opet mi se ovo događa, ali sve će biti u redu, poznat mi je ovaj neugodni osjećaj.“ Probajte zapamtiti da ste snažni i da ste već prošli kroz te senzacije i da, koliko god bilo neugodno, to možete učiniti opet.
2. **Također, prihvatite i reakcije svog tijela, nemojte se boriti protiv njih – samo promatrajte, bez ikakve reakcije, način na koji vaše tijelo reagira na trenutnu situaciju** (kucanje srca, znojenje dlanova, vrtoglavica, kratak dah i sl.).
3. **Nemojte dopustiti razvijanje sekundarnih strahova, tj. strahova koji nastaju kao posljedica vaše usmjerenosti na same osjećaje tjeskobe i uznemirenosti.** Riječ je o mislima kao što su: „Ja to neću izdržati.“ ili „Što ako me drugi vide u ovom stanju?“ Takvi strahovi samo dodatno pojačavaju fizičke senzacije koje osjećate, a uopće nisu povezani sa samim uzrokom. Svoje misli usmjerite prema pozitivnom razmišljanju, u čemu vam mogu pomoći afirmacije i misli kao npr. „Ja se mogu nositi s ovom situacijom!“
4. **Dopustite vremenu da napravi svoje – adrenalin se razgrađuje unutar organizma nakon otprilike 3 do 5 minuta nakon početnog izlučivanja.** Osjećaji anksioznosti i panike su stoga vremenski ograničeni na svega par minuta, što znači da će relativno brzo proći ako se pokušate opustiti i prihvatiti ih kao što je opisano u prethodnim koracima.

Kako bi vaše misli tijekom naleta osjećaja tjeskobe i uznemirenosti bile podržavajuće, pokušajte stvoriti afirmaciju (pozitivnu misao) koju ćete zapamtiti i izgovoriti sami sebi. Ovdje se nalazi nekoliko afirmacija koje vam mogu pomoći.

2.2. Deset pozitivnih izjava (afirmacija) koje vam mogu pomoći pri suočavanju s paničnim napadom

- Iako je ovo neugodan osjećaj, prihvaćam ga.
- Mogu se nositi s ovom situacijom bez obzira što se trenutno ovako osjećam.
- Nema žurbe, ništa nije hitno, mogu polako razmisliti o tome što bih trebala/o učiniti.
- Tijelo, slušam te i dopuštam ti da se smiriš.
- Preživio/jela sam već ovo, snažna sam osoba.
- Ovo me ne može povrijediti.
- Ovo je samo moj osjećaj, u stvarnosti ova opasnost ne postoji.
- Vjerujem svom tijelu i sebi da će ovo izdržati i da će proći.
- Volim se i prihvaćam se, jednako kao što prihvaćam i ove osjećaje.
- Ja upravljam svojim osjećajima i mogu tjeskobu zamijeniti mirom.

Afirmacije pomažu u tome da osvijestite svoje negativne misli i promijenite ih u pozitivne i osnažujuće. One jako utječu na samopouzdanje, povećavaju optimizam i smiruju. Svoju afirmaciju možete osmisliti tako što ćete ju započeti s „ja“ i usmjeriti ju na sadašnjost i trenutnu situaciju.

A uz afirmacije i korake osvještavanja svog procesa, možete uključiti i neke od ovih strategija u nošenju s osjećajima tjeskobe i uznemirenosti.

Strategije nošenja s osjećajima tjeskobe i uznemirenosti (nakon javljanja tjelesnih simptoma):

1. Abdominalno (sporo i duboko) disanje
2. Razgovor s drugom osobom
3. Uključivanje u neku fizičku aktivnost
4. Korištenje distrakcija (žvakanje žvake, brojanje unazad, brojanje ljudi oko sebe, pjevanje)
5. Doživljavanje nečeg jako ugodnog (poljubac, omiljeni desert, masaža, kupka)

2.3. Kako se nositi s anksioznošću i brigom o budućnosti?

Anksioznost je često usmjerena prema budućnosti i zbog toga je često vezana uz tzv. **što-ako** situacije kao što su ove:

Što ako mi pukne guma na automobilu za vrijeme vožnje?

Što ako na dan mog vjenčanja bude padala kiša ?

Što ako se poskliznem pred hrpom ljudi i osramotim?

U trenutku kada idući put osjetite napetost i strah vezan uz situacije koje bi se tek mogle dogoditi, važno je da si odgovorite na sljedeća **3 pitanja**:

1. Koja je realna vjerojatnost pojavljivanja određene situacije koje se pribojavate? (aspekt vjerojatnosti)
2. Je li to nešto što bi se moglo odmah dogoditi, uskoro ili daleko u budućnosti? (vremenski aspekt)
3. Može li situacija koje se pribojavate biti pod vašom kontrolom ili ne može? (aspekt osobne kontrole)

Kada se radi o situacijama koje imaju malu vjerojatnost pojavljivanja i koje bi se mogle dogoditi tek u dalekoj budućnosti te o situacijama nad kojima ne možete imati kontrolu (npr. strah da ćete nadživjeti vlastitu djecu, strah da ćete oboljeti od neke smrtonosne bolesti, strah da će se dogoditi neka prirodna katastrofa i sl.) radi se o potpuno iracionalnim strahovima i potrebno ih je što prije odbaciti.

Zašto?

Na situacije nad kojima ne možete imati kontrolu ne vrijedi trošiti vrijeme i energiju. Nedostatak mogućnosti kontrole nad nečim upućuje na to da što god napravite ne možete promijeniti tijek onoga što će se (ili neće) dogoditi. U prijevodu, dogodit će se ono što će se dogoditi, brinuli vi oko toga ili ne. Razlog zbog kojeg ljudi i dalje brinu jest taj što se kroz kreiranje brige stvara privid kontrole nad situacijama. Dakle, što više brinete, smatrate da nekako bolje upravljate tom situacijom, što je potpuno iracionalno razmišljanje i samim time strah oko takvih situacija postaje iracionalan strah.

Ipak, kad je riječ o situacijama koje imaju veliku vjerojatnost pojavljivanja u vašem životu, a vi možete utjecati na njih, tada je važno razmisliti o tome što možete učiniti kako bi si te situacije olakšali. Recimo, ako osjećate strah zbog nadolazećeg ispita ili prezentacije na poslu, tada je pod vašom kontrolom poduzeti korake koji će vam omogućiti bolju izvedbu i učinak u tim situacijama (npr. možete učiti i pripremiti se za ispit).

2.4. Vježba (Što je pod vašom kontrolom, a što nije?)

Ponekad je teško prepoznati nad kojim situacijama u životu imate kontrolu, a nad kojima nemate. Zapamtite, situacije nad kojima nemate kontrolu i na koje ne možete utjecati samim time ne zaslužuju da se zbog njih brinete i strahujete jer ne možete nikako utjecati na njih. Ispred vas nalaze se različite životne situacije. Pokušajte odrediti koje od njih jesu situacije koje možete kontrolirati, a koje od njih su one na koje nikako ne možete utjecati.

1.	Hrana koju unosite u sebe.	VAŠA KONTROLA	IZVAN VAŠE KONTROLE
2.	Ponašanje drugih ljudi.	VAŠA KONTROLA	IZVAN VAŠE KONTROLE
3.	Osobe s kojima provodite vrijeme.	VAŠA KONTROLA	IZVAN VAŠE KONTROLE
4.	Širenje globalne pandemije.	VAŠA KONTROLA	IZVAN VAŠE KONTROLE
5.	Briga o vlastitom zdravlju.	VAŠA KONTROLA	IZVAN VAŠE KONTROLE
6.	Što će drugi misliti o vama.	VAŠA KONTROLA	IZVAN VAŠE KONTROLE

Rješenje: Hrana koju unosite u sebe, osobe s kojima provodite vrijeme i briga o vlastitom zdravlju jesu situacije i životni parametri na koje možete izravno utjecati i nad kojima možete imati kontrolu. Sve ostale situacije djelomično ili u potpunosti jesu izvan vašeg dosega kontrole i zato u budućnosti razmislite koliko vam vrijedi brinuti oko njih!



3. Tehnike disanja i relaksacije

Osjećate li da ste pod stresom i da ste anksiozni?

Vježbe disanja učinkovito su, brzo i jednostavno rješenje za ublažavanje stresa i tjeskobe koje vam mogu pomoći da se smirite i opustite. Tijekom razdoblja visokog stresa i tjeskobe disanje postaje prebrzo i preplitko što dovodi do kratkog daha i brzog rada srca te samo povećava već postojeći osjećaj tjeskobe. Uz pravilno izvođenje niže navedenih tehnika disanja, možete uspješno usporiti otkucaje vašeg srca i samim time gotovo u trenutku ublažiti osjećaje napetosti i anksioznosti.

Postoji mnogo korisnih tehnika dubokog disanja, a neke od niže navedenih smatraju se brzim i učinkovitim rješenjima za opuštanje te za relaksaciju mišića.

3.1. Kvadratno disanje (4-4-4-4)

1. Izdahnite zrak iz pluća brojeći u sebi do četiri.
2. Zadržite svoja pluća prazna brojeći u sebi do četiri.
3. Udišite zrak u pluća brojeći u sebi do četiri.
4. Zadržite zrak u plućima brojeći u sebi do četiri.
5. Izdahnite i započnite obrazac iznova.

3.2. Opuštajuće disanje (4-7-8)

1. Stavite i držite vrh jezika pritisnut uz nepce iza gornjih prednjih zuba za vrijeme trajanja vježbe.
2. Potpuno izdahnite kroz usta, stvarajući šuštać zvuk.
3. Zatvorite usta i tiho udahnite kroz nos brojeći u sebi do četiri.
4. Zadržite dah brojeći u sebi do sedam.
5. Izdišite kroz usta dok u sebi brojite do osam.
6. Ponovite ovaj postupak nekoliko puta.

3.3. Lavlji dah

Ovu je vježbu najbolje izvoditi u udobnom, sjedećem položaju, s rukama na koljenima ili na podu.

1. Udahnite kroz nos sve dok vam se pluća potpuno ne ispune zrakom.
2. Širom otvorite usta, isplazite jezik i ispružite ga prema bradi.
3. Snažno izdahnite, prenoseći svoj dah preko korijena jezika.
4. Dok izdišete, ispustite glasan "HA" zvuk koji dolazi iz dubine vašeg trbuha.
5. Ponovite lavlji dah nekoliko puta.

3.4. Fokusirani dah

1. Zatvorite oči.
2. Udahnite nekoliko dubokih udaha. Dok to radite, zamislite da je zrak koji udišete ispunjen osjećajem mira i smirenosti i u sebi recite: „Udišem mir i smirenost.“ Pokušajte zatim taj mir i smirenost osjetiti u cijelom tijelu.
3. Započnite s izdisanjem. Dok izdišete, zamislite da zajedno sa zrakom iz vas izlazi i vaš stres i napetost koju osjećate. U sebi recite: „Izdišem stres i napetost.“ Pokušajte vizualizirati kako se stres i napetost sada nalaze izvan vas.
4. Nastavite raditi ovu vježbu idućih 10 do 20 minuta.

3.5. Progresivna relaksacija mišića

U ovoj tehnici udišete dok napinjete mišiće i izdišete dok ih opuštate. Progresivna relaksacija mišića pomaže vam opustiti se i na fizičkoj i psihičkoj razini.

1. Ležite udobno na pod.
2. Nekoliko puta duboko udahnite kako bi se opustili.
3. Udahnite i istovremeno napnite stopala.
4. Izdahnite i istovremeno oslobodite napetost iz stopala.
5. Udahnite i istovremeno napnite svoje listove.
6. Izdahnite i istovremeno oslobodite napetost iz listova.
7. Nastavite raditi ovu vježbu i napinjati svaku mišićnu skupinu pojedinačno sve dok ne opustite noge, trbuh, prsa, prste, ruke, ramena, vrat i lice.

4. Važnost odnosa s drugim ljudima za mentalno zdravlje

Sigurno ste čuli za izjavu koja kaže da „Nijedan čovjek nije otok.“ Ta izjava jako dobro opisuje ljude i način na koji ljudi funkcioniraju. Dokaz tomu da su ljudi prije svega društvena bića jest to što su jedina živa bića koja su razvila artikulirani govor kako bi se još bolje razumjeli. Zato je, za vaše mentalno zdravlje, od iznimne važnosti da se okružite ljudima s kojima možete otvoreno razgovarati i dijeliti svoja lijepa i neugodna životna iskustva.

Stvaranje svog kruga podrške ne znači da trebate imati što veći broj ljudi oko sebe, već da se trebate usmjeriti na produbljivanje nekoliko važnih odnosa s ljudima koji su vam bliski. Taj krug ljudi mogu biti osobe iz vaše obitelji, prijatelji ili osobe iz radnog okruženja.

4.1. Zašto vam je potreban krug ljudi?

Potreba za ljubavlju i pripadanjem jedna je od osnovnih potreba ljudskog bića. U odnosima s drugima stvarate sliku o sebi, a ako su ti odnosi kvalitetni, jačate samopouzdanje i učite gledati svijet iz drugih perspektiva.

Upravo zato je važno da imate krug ljudi oko sebe kojima se možete obratiti i s kojima možete podijeliti svoja iskustva. Taj krug ljudi ne mora biti velik, ali bi bilo dobro da se ne oslanjate samo na jednu osobu. Neprestano traženje podrške od samo jedne osobe može previše iscrpiti tu osobu. Također, različiti ljudi imaju vrlo jedinstvene poglede na svijet pa bi dvije osobe u vašem krugu podrške mogle imati različit pristup određenom problemu. Ipak, kako bi održali snažne odnose s bliskim ljudima, odnos i podrška trebaju biti uzajamni te veze s ljudima treba negovati i održavati. Kroz sljedećih nekoliko savjeta pogledajte na koji način možete negovati odnose s ljudima do kojih vam je stalo.

4.2. Kako njegovati odnose s bliskim ljudima?

1. Potrudite se održavati kontakt s osobama do kojih vam je stalo. Ponekad i sitnica kao upitati nekoga „Kako si?“ mnogo znači za odnos.
2. Pokažite ljudima da vam je stalo. Izrazite zahvalnost na pomoći ili ukazanoj dobroti. Zahvalite osobi što je tu za vas.
3. Podržavajte uspjehe svojih bližnjih! Postoji izreka koja kaže da je čovjekov najveći uspjeh uspjeh njegova prijatelja. Ta izjava znači da uspjeh ljudi oko vas potiče i vas na boljitak i napredak. Zato budite tu uz svoje prijatelje kad im se događa nešto lijepo i slavite s njima.
4. Poštujte potrebe i osobne granice drugih. Kao što vi imate potrebe i granice u odnosima s drugima, tako imaju i ljudi oko vas. Poštujte postavljene granice jer su one tu upravo kako bi odnos napredovao. Recimo, ako znate da vaš prijatelj ne voli razgovarati o financijama, na vama je da poštujete tu postavljenu granicu i ne pokušavate ju probiti.
5. Najdragocjeniji dar u odnosu je vrijeme. U svom rasporedu pronađite dio dana u kojemu ćete se moći nesmetano posvetiti osobama koje volite. „Tamo gdje zalijevate, rastete!“ Odnosi u koje ulažete svoje vrijeme, jesu njegovani odnosi koji će rasti i napredovati.

4.3. Što ako nemate razvijen krug podrške?

Ako smatrate da je vaš krug podrške nedovoljan, možda je potrebno stvoriti novi krug ljudi oko sebe. Ponekad se dogodi da vas životne situacije odvoje od ljudi koji su vam bliski, da se nađete u novoj životnoj sredini ili su vaši bližnji u životnim situacijama u kojima vam ne mogu pružiti podršku koju od njih trebate. Sve su te situacije normalne i česte u životu, ali kad se dogode važno je ne ostati otuđen od ljudi. Kako biste se zbližili s ljudima i stvorili značajne odnose i veze u svom životu sa sličnim osobama, možete razmisliti o tome da upišete novu aktivnost ili hobi koji volite, a koji će vas povezati s ljudima sličnih interesa. Možete pristupiti zajednici koja se bavi pitanjima koja su za vas važna ili podijeliti vlastito iskustvo o nekoj temi s drugim ljudima. Sve to može biti početak novih, značajnih prijateljstava.

4.4. Vježba (Tko su značajne osobe u vašem životu?)

Ponekad je teško shvatiti koji su to ljudi koje u svom životu cijenite i koji su bili tu za vas u značajnim životnim situacijama. Pokušajte zato sljedeće rečenice nadopuniti osobom koja vam prva padne na pamet i na koju se izjava (po vama) najviše odnosi. Ova vježba služi kako bi vam pomogla osvijestiti koji su to ljudi s kojima ste stvorili uspomene i podijelili važna životna iskustva.

1. Osoba kojoj se uvijek mogu povjeriti znajući da će sve što joj kažem ostati u povjerenju jest _____.
2. Osoba s kojom sam najviše puta doživio/jela situacije u kojima smo se smijali do suza jest _____.
3. U zadnjem periodu svog života iznimno sam zahvalan/na što je u mom životu uz mene bio/la _____.
4. Osoba na čiju podršku uvijek mogu računati je _____.

5. Zaključak

Ne postoji čovjek koji može reći da je dosegaio savršenstvo u smislu mentalnog zdravlja. Njegovanje mentalnog zdravlja neprekidni je proces koji zahtijeva našu svakodnevnu uključenost.

Dobro mentalno zdravlje preduvjet je za životno zadovoljstvo i omogućava nam ispunjenje naših životnih potencijala. Tek uz dobro mentalno zdravlje bit ćemo kreativni, spremni učiti i isprobavati nove stvari te ćemo se moći uspješno nositi sa životnim izazovima i situacijama.

Premda često odvajamo fizičko i mentalno zdravlje, važno je shvatiti da su oni jako povezani. To znači da dobro mentalno zdravlje može pomoći spriječiti pojavu određenih bolesti organizma pa tako dobro upravljanje stresom može imati pozitivan utjecaj na srce, tj. na prevenciju pojave srčanih bolesti. To je samo jedan od brojnih primjera koji ukazuju na povezanost našeg tijela i uma koji su isprepletena cjelina koja čini naše cjelokupno zdravlje. Dakle, za dobro zdravlje, nije važno samo paziti što jedemo i krećemo li se dovoljno - već obratiti pozornost na svoje osjećaje i misli.

Već samo jedna malena odluka kao što su svakodnevna dvadesetominutna šetnja, nekakav mali ugodni ritual (kupka, njega tijela, masaža, igranje s kućnim ljubimcem, popodnevni odmor itd.), pisanje dnevnika, razgovor s osobom koja vas želi saslušati jesu malene navike koje mogu dovesti do značajnog poboljšanja i njege vašeg mentalnog zdravlja. I zato već danas odlučite i sami sebi obećajte napraviti nešto po pitanju vašeg cjelokupnog zdravlja.