

Očuvajmo mentalno zdravlje



Zbog brige za naše fizičko zdravlje netko se nalazi u karanteni, a netko u samoizolaciji. Netko ne priprada tim skupinama. Nastava se odvija online. Pred nama su izazovi. Trebamo se prilagoditi i voditi brigu našem mentalnom zdravlju. Svi smo različiti pa nekima godi boravak u zatvorenom s članovima obitelji, no nekima boravak u zatvorenom negativno utječe na raspoloženje.

Kako bismo unaprijedili mentalno zdravlje, prenosim savjete Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo koje možemo prilagoditi i primijeniti i za vrijeme ove pandemije.

1. Izgradite samopouzdanje!

Prepoznajte i prihvatite svoje vrline i slabosti te na njima gradite svoje samopouzdanje.

2. Hranite se zdravo, budite aktivni!

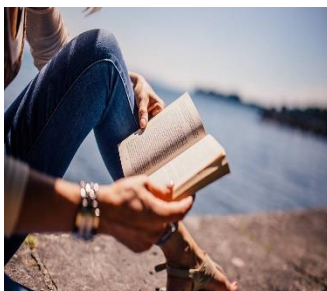
Pravilna prehrana i tjelesna aktivnost (šetnja, vježbanje...) pomoći će smanjivanju stresa i uživanju u životu.



Osmišljavanju zanimljivih zdravih recepata i svojim vježbama koje se mogu izvoditi u kućnom okruženju možemo dati prednost.

3. Pronađite vrijeme za sebe!

Opustite se uz glazbu, čitanje, meditiranje, vježbanje ili bilo što u čemu uživate.



4. Odvojite vrijeme za obitelj i prijatelje!

Ne budite sami. Njeguajte odnose u obitelji, družite se s prijateljima. Obiteljska i prijateljska podrška neprocjenjiva je u teškim trenucima.

Važno je naglasiti da i dalje vodite računa o poštivanju karantene. To znači da je potrebno osmisliti druge načine „druženja“ s prijateljima, primjerice telefonskim pozivima ili preko društvenih mreža. Biti u kući ne znači biti usamljen.



5. Pružite i prihvatite pomoć!



Svatko treba pomoć s vremena na vrijeme.....

6. Uključite se!

Uključivanje u zajednicu i dobrovoljni rad daje osjećaj svrsishodnosti i zadovoljstva I jača samopoštovanje!

S obzirom da se zbog okolnosti ne uključujemo fizički u neki rad izvan kuće, poželjno je osmišljavati motivacijske poruke i dijeliti ih u svojoj okolini kako bismo sebe i druge ohrabрили i bili podrška.

7. Naučite prevladati stres!

Svakodnevni stres ne može se izbjeći. Naučite prevladati stres kako se ne bi odrazio na vaše mentalno zdravlje.

Promislite koje bi metode vama osobno mogle pomoći u nošenju sa stresom. Što vam je prije pomagalo da se opustite kada ste bili pod stresom?

8. Pronađite podršku u sličnima!



Podijelite probleme s drugima koji su imali slična iskustva. To će vam pomoći u pronalaženju rješenja i nećete se osjećati izolirano.

9. Naučite nove vještine!

Stjecanje novih znanja i vještina povećava samopouzdanje.



10. Upoznajte se!

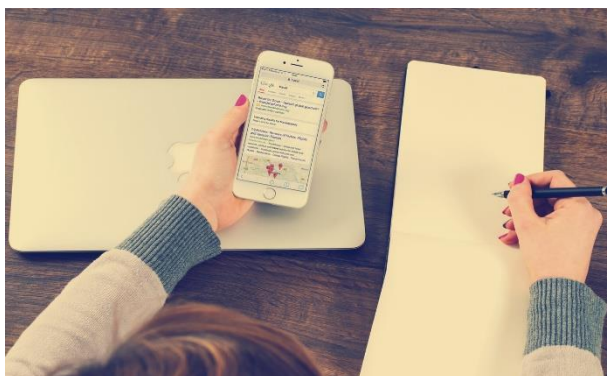
Što vas stvarno čini sretnima, što možete promijeniti, a što ne. Prihvatite samog sebe.

Pokušajte s vođenjem Dnevnika. U njega možete pisati svoje misli, osjećaje i slično.

Za kraj, grafički prikaz „Keep calm and budi sretan“ sa stranice Centra za zdravlje!



Nadam se da će vam ovi savjeti biti korisni i primjenjivi.



Pedagoginja: Gordana Popović, prof.