

# VAŽNOST OČUVANJA MENTALNOG ZDRAVLJA

## ZDRAV ŽIVOT ZA BOLJE SUTRA

**POZIV: PROMOCIJA ZDRAVLJA I PREVENCIJA BOLESTI – FAZA 2**



Hrvatski institut za migracije i integracije

Remetinečka cesta 119, 10000 Zagreb

mobitel: 098/809733

<https://zdravzivotzaboljesutra.net>

Za više informacija o EU fondovima: [www.esf.hr](http://www.esf.hr) i [www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)

Autor: Barbara Benčić, profesor psihologije



## UVOD

Očuvanje mentalnog zdravlja je izuzetno važan jer mentalno zdravlje igra ključnu ulogu u našem općem blagostanju, produktivnosti i sposobnosti suočavanja sa životnim izazovima. Mentalno zdravlje se odnosi na emocionalno, psihološko i socijalno blagostanje pojedinca.

Suvremeni život često donosi izazove i situacije koje mogu izazvati stres i narušiti naše psihičko zdravlje. Svako se od nas, bez obzira na životne okolnosti, susreće s različitim izazovima koji nam mogu zadati nemir i anksioznost. Stresne situacije su neizbjegjan dio života, no ključno je naučiti kako se nositi s njima na zdrav i produktivan način. Stres može imati negativan utjecaj na mentalno i tjelesno zdravlje, stoga je važno upoznati se sa strategijama koje nas mogu zaštитiti od negativnih posljedica.

U ovom edukativnom materijalu istražit ćemo važnost očuvanja psihičkog zdravlja tijekom stresnih situacija i pružiti vam korisne alate i tehnike kako biste se suočili sa stresom na konstruktivan način. Razumjet ćemo prirodu stresa, kako on utječe na nas i naš organizam te kako prepoznati znakove koji ukazuju na to da je vrijeme za brigu o psihičkom zdravlju.

Osim toga, naučit ćemo različite tehnike opuštanja i samo-pomoći koje vam mogu pomoći u smanjenju stresa i povećanju otpornosti na životne izazove. Bit će obrađene teme poput mindfulnessa, tjelesne aktivnosti, tehnika disanja i osnova zdrave prehrane za očuvanje psihičkog zdravlja.

Cilj ovog materijala je pružiti vam znanje i razumijevanje kako biste mogli bolje upravljati stresom, poboljšati svoje emocionalne reakcije i potaknuti pozitivno stanje uma čak i u najtežim situacijama. Također, potičemo vas da budete svjesni važnosti traženja stručne pomoći i podrške kad god je to potrebno.

Očuvanje psihičkog zdravlja u stresnim situacijama od iznimne je važnosti kako bismo osigurali dobrobit tijela i uma. Stresne situacije dio su svakodnevnog života, ali uz odgovarajuće tehnike i strategije, možemo ih bolje prevladati i minimizirati njihov negativan utjecaj na nas.

Započnimo putovanje prema očuvanju vašeg psihičkog zdravlja u stresnim situacijama i zajedno otkrijmo načine kako se osjećati snažnije, emocionalno uravnoteženije i spremnije suočiti se sa svim izazovima koje život donosi.



Europska unija  
Zajedno do fondova EU



## Definicija stresa i razumijevanje njegovih uzroka

Stres je složeni psihofiziološki odgovor organizma na različite zahtjeve i izazove koji se percipiraju kao preveliki, prezahtjevni ili uznemirujući za njegove kapacitete za suočavanje. Stres je prirodna reakcija koja može biti izazvana fizičkim, emocionalnim ili psihičkim faktorima. Kada se suočavamo s određenim situacijama ili događajima koji nas izlažu stresu, tijelo aktivira niz bioloških mehanizama koji nam pomažu da odgovorimo na te izazove.

Uzroci stresa mogu biti raznoliki i varirati od osobe do osobe, ali neki uobičajeni faktori koji mogu izazvati stres uključuju:

- Životne promjene: Važne životne promjene, poput preseljenja, gubitka posla, razvoda ili smrti voljene osobe, mogu izazvati značajan emocionalni stres.
- Radni uvjeti: Prekomjerni radni tempo, osjećaj preopterećenosti na poslu, loša radna atmosfera ili nesigurnost u poslu mogu uzrokovati radni stres.
- Financijski pritisak: Poteškoće s novcem, dugovi i neizvjesnost o financijskoj budućnosti mogu stvoriti osjećaj nesigurnosti i tjeskobe.
- Međuljudski odnosi: Problemi u odnosima s obitelji, prijateljima ili kolegama mogu biti izvor stresa.
- Zdravstveni problemi: Vlastiti ili zdravstveni problemi bliskih osoba mogu izazvati tjeskobu i stres.
- Okolina: Često živimo u okruženjima koja su izložena raznim vrstama stresora, poput buke, gužve ili onečišćenja, što može negativno utjecati na našu dobrobit.

Važno je naglasiti da percepcija stresa varira od osobe do osobe. Ono što jednu osobu može snažno stresirati, drugu osobu može ostaviti relativno ravnodušnom. Također, neki oblici stresa mogu biti korisni i motivirajući (eustres), dok pretjeran ili dugotrajan stres (distres) može imati negativne posljedice na naše mentalno i fizičko zdravlje.

Razumijevanje uzroka stresa pomaže nam da prepoznamo situacije koje nas mogu izložiti stresu i omogućuje nam bolje upravljanje tim izazovima. Naučiti prepozнатi stresore i razviti strategije za njihovo suočavanje ključno je za očuvanje psihičkog zdravlja u stresnim situacijama.



Europska unija  
Zajedno do fondova EU



Ministarstvo  
zdravstva

## Biološki odgovor na stres i kako tijelo reagira na stresne situacije

Biološki odgovor na stres je složen proces koji uključuje aktivaciju različitih dijelova živčanog i hormonskog sustava. Kada se susretnemo s stresnim situacijama, tijelo prolazi kroz niz reakcija koje su evolucijski razvijene kako bi nam pomogle da se brže nosimo s potencijalno opasnim ili zahtjevnim situacijama.

Odgovor na stres može se podijeliti u dvije glavne faze:

Faza "bori se ili bježi" (fight-or-flight):

U ovoj fazi tijelo brzo mobilizira snage kako bi se suočilo s prijetnjom ili pobeglo od nje. Aktivira se simpatički živčani sustav, koji oslobađa adrenalin i noradrenalin. Ovi hormoni potiču brojne promjene u tijelu kako bi se povećala snaga, brzina i koncentracija, a smanjila aktivnost sustava koji nisu nužni u borbi ili bijegu.

- Srce kuca brže kako bi osiguralo veći protok krvi prema vitalnim organima
- Pluća se proširuju kako bi tijelo dobilo više kisika
- Povećava se razina šećera u krvi kako bi se osiguralo brzo i dostatno snabdijevanje energijom
- Mišići se napinju kako bi bili spremni na akciju

Faza oporavka i povrat ravnoteže:

Kada se stresor ili prijetnja eliminira ili udalji, tijelo prelazi u fazu oporavka. Parazimpatički živčani sustav aktivira se kako bi se postupno vratio ravnoteži u tijelu (homeostazi). U ovoj fazi tijelo se smiruje, srčani ritam usporava, disanje se normalizira, a razina hormona koji su odgovorni za stres (adrenalin i noradrenalin) smanjuje se na normalnu razinu.

Važno je napomenuti da se biološki odgovor na stres može razlikovati ovisno o vrsti stresa i individualnim razlikama. Neki ljudi mogu brže ili sporije aktivirati odgovor "bori se ili bježi", a neki ljudi mogu imati intenzivnije reakcije na određene stresore.

Kronična izloženost stresu može imati negativne posljedice na tijelo i umanjiti njegovu sposobnost da se učinkovito nosi s novim stresnim situacijama. Dugotrajni stres može povećati rizik od raznih zdravstvenih problema, uključujući anksioznost, depresiju, srčane bolesti, gastrointestinalne poremećaje i oslabljen imunološki sustav.

Stoga je važno naučiti prepoznati stresne situacije i razviti strategije za upravljanje stresom kako bismo očuvali svoje psihičko i tjelesno zdravlje. To uključuje tehnikе opuštanja, vježbe disanja, redovitu tjelesnu aktivnost, zdrave načine prehrane i traženje podrške od obitelji, prijatelja ili stručnjaka za mentalno zdravlje.



## Posljedice dugotrajnog izloženosti stresu na mentalno zdravlje

Dugotrajna izloženost stresu može imati značajne posljedice na mentalno zdravlje. Kada tijelo ostaje u stanju povišenog stresa dulje vrijeme, moguće su različite negativne reakcije i poremećaji koji utječu na naše raspoloženje, kognitivne funkcije i ponašanje. Evo nekoliko primjera posljedica dugotrajnog izloženosti stresu na mentalno zdravlje:

**Anksioznost:** Dugotrajni stres može izazvati osjećaje tjeskobe i zabrinutosti koji postaju kronični. Anksioznost može utjecati na svakodnevno funkcioniranje, uzrokovati nemir, napetost, poteškoće sa spavanjem i koncentracijom.

**Depresija:** Prolongirani stres može povećati rizik od razvoja kliničke depresije. Osobe koje su izložene kroničnom stresu mogu osjetiti osjećaj bespomoćnosti, gubitka interesa za uobičajene aktivnosti i društvenu izolaciju.

**Problemi sa spavanjem:** Stres može poremetiti spavanje, a dugotrajna nesanica može imati negativan utjecaj na raspoloženje, kognitivne funkcije i opću dobrobit.

**Kognitivne poteškoće:** Dugotrajni stres može ometati našu sposobnost donošenja odluka, fokusiranja, pamćenja i razmišljanja. Osjećaj zbumjenosti i disfunkcionalne kognitivne obrade često su prisutni kod kroničnog stresa.

**Ovisnosti:** Ljudi koji su pod dugotrajnim stresom ponekad pribjegavaju zloupotrebi alkohola, droga ili drugih ovisničkih tvari kako bi se nosili sa svojim emocijama i stresom.

**Poremećaji prehrane:** Stres može dovesti do promjena u prehrambenim navikama, što može uzrokovati poremećaje prehrane poput prejedanja ili anoreksije.

**Povećan rizik od psihičkih poremećaja:** Osobe izložene dugotrajnog stresu imaju veći rizik od razvoja psihičkih poremećaja poput posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP), generaliziranog anksioznog poremećaja (GAD) i drugih.

**Smanjena otpornost na stres:** Dugotrajni stres može iscrpiti rezerve našeg organizma za suočavanje s novim stresorima, čime smanjuje našu sposobnost učinkovitog suočavanja sa životnim izazovima.

Važno je naglasiti da svaka osoba drugačije reagira na stres i da su posljedice dugotrajne izloženosti stresu individualne. Neke osobe mogu biti otpornije na stres, dok druge mogu osjetiti veći teret i ranjivost. Upravo zato je važno razvijati strategije samopomoći i potražiti stručnu podršku kad god je to potrebno kako bismo očuvali svoje mentalno zdravlje u stresnim situacijama.



## Kako prepoznati fizičke, emocionalne i ponašajne znakove stresa

Prepoznavanje fizičkih, emocionalnih i ponašajnih znakova stresa ključno je za rano interveniranje i upravljanje stresnim situacijama. Evo nekoliko znakova koji mogu ukazivati na prisutnost stresa:

### **Fizički znakovi stresa:**

Povećan ili ubrzan puls; Napetost u mišićima, osobito u vratu, ramenima i leđima; Glavobolje ili migrene; Problemi s probavom, poput želučanih tegoba, proljeva ili zatvora; Umor i osjećaj iscrpljenosti; Problemi sa spavanjem, uključujući nesanicu ili često buđenje tijekom noći; Suha usta ili osjećaj nelagode u ustima; Promjene u apetitu, poput prejedanja ili gubitka apetita; Često prehlade ili infekcije zbog oslabljenog imunološkog sustava

### **Emocionalni znakovi stresa:**

Anksioznost i zabrinutost; Osjećaj tjeskobe ili straha; Osjećaj bespomoćnosti ili nemoći; Promjene raspoloženja, poput brze izmjene sreće i tuge; Iritabilnost i kratki fitili; Osjećaj depresije ili tuge; Osjećaj izoliranosti i povlačenje iz društva; Poteškoće s koncentracijom i odlučivanjem

### **Ponašajni znakovi stresa:**

Povećana upotreba alkohola, duhana ili droga; Prekomjerno jedenje ili gubitak apetita; Prekomjerno konzumiranje kofeina ili energetskih pića; Prekomjerno korištenje tehnologije, kao što su mobilni uređaji ili računala, kako bi izbjegli suočavanje sa stresom; Povećana nervosa i nemir; Poteškoće u usklađivanju obaveza i preplavljenost; Izolacija od obitelji i prijatelja; Prekomjerno ili neadekvatno spavanje

Važno je napomenuti da ovi znakovi nisu uvijek jasno vidljivi i mogu se razlikovati od osobe do osobe. Ponekad stres može utjecati na nas na suptilnije načine, a ponekad može dovesti do ozbiljnih poremećaja mentalnog zdravlja. Ako primijetite bilo kakve promjene u svom tijelu, emocionalnom stanju ili ponašanju koje vas zabrinjavaju ili ometaju u svakodnevnom životu, važno je potražiti stručnu pomoć od liječnika ili terapeuta. Rano prepoznavanje i adekvatno upravljanje stresom ključni su za očuvanje našeg mentalnog zdravlja.



# Povezanost stresa s anksioznošću, depresijom i drugim psihičkim poremećajima

Stres ima snažnu povezanost s različitim psihičkim poremećajima, uključujući anksioznost, depresiju i druge. Kronični stres može biti okidač ili čimbenik koji doprinosi razvoju ovih psihičkih problema.

Evo kako stres može utjecati na različite psihičke poremećaje:

## 1. Anksioznost:

Stres može povećati osjećaj anksioznosti i tjeskobe. Kada smo izloženi kroničnom stresu, naše tijelo je stalno u pripravnosti, a to može izazvati osjećaj nemira, nervoze i stalne zabrinutosti. Dugotrajna anksioznost može rezultirati različitim anksioznim poremećajima poput generaliziranog anksioznog poremećaja (GAD), paničnog poremećaja, socijalne anksioznosti i opsessivno-kompulzivnog poremećaja (OKP).

## 2. Depresija:

Stres može biti važan faktor u razvoju depresije. Kronični stres može iscrpiti naše emocionalne resurse, dovesti do osjećaja bespomoćnosti i gubitka kontrole nad životom. Osobe koje su izložene dugotrajanom stresu mogu postati osjetljivije na razvoj depresije i može se povećati vjerojatnost razmišljanja o samoozljedivanju ili suicidalnosti.

## 3. Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP):

Ekstremni i traumatični događaji, koji su često izvor velikog stresa, mogu dovesti do razvoja PTSP-a. Osobe koje su preživjele traumu, poput ratnih sukoba, seksualnog nasilja, prirodnih katastrofa ili ozbiljnih nesreća, mogu razviti PTSP koji karakteriziraju ponavljajući traumatični snovi, flashbackovi, izbjegavanje okidača povezanih s traumom i izuzetno visoka tjeskoba.

## 4. Somatizacijski poremećaj:

Stres može izazvati fizičke simptome bez očiglednih medicinskih uzroka. Osobe s somatizacijskim poremećajem mogu imati kronične tjelesne simptome, poput bolova, glavobolja, gastrointestinalnih problema i umora, koji se ne mogu objasniti medicinskim ispitivanjima. Ti simptomi često proizlaze iz emocionalnog stresa i stvaraju zнатне poteškoće u svakodnevnom funkcioniranju.



Važno je razumjeti da stres sam po sebi nije jedini uzrok ovih poremećaja, već je često složena interakcija genetskih, bioloških, socijalnih i okolišnih čimbenika koji igraju ulogu u njihovom razvoju. Međutim, smanjenje stresa i naučiti kako se nositi sa stresnim situacijama može značajno smanjiti rizik od razvoja ovih psihičkih poremećaja i poboljšati ukupno mentalno zdravlje. U slučaju da primijetite znakove anksioznosti, depresije ili drugih psihičkih problema, važno je potražiti stručnu pomoć od licenciranog terapeuta ili psihijatra.

Slika 1: Stres na poslu



Europska unija  
Zajedno do fondova EU



E UČINKOVITI  
S LJUDSKO  
F I POTENCIJALU



Ministarstvo  
zdravstva

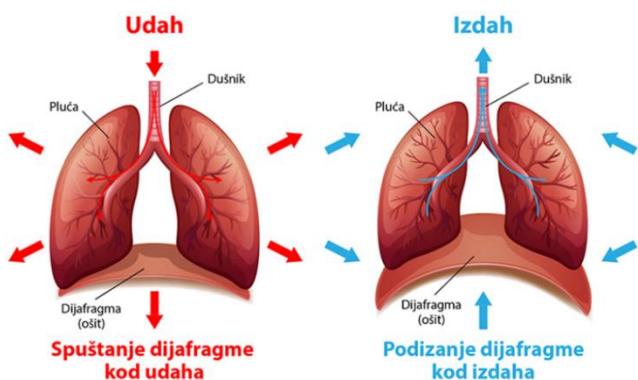
## Tehnike disanja i opuštanja za trenutačno smanjenje tjeskobe

Tehnike disanja i opuštanja mogu biti izuzetno korisne za trenutačno smanjenje tjeskobe i stresa. Ove tehnike pomažu aktivirati parazimpatički živčani sustav, što dovodi do smirivanja tijela i umu. Evo nekoliko tehnika koje možete isprobati:

1. **Dijafragmalno disanje** je način disanja u kojem pravilno koristite dijafragmu, važan mišić koji vam pomaže optimalno disati jer upravo ona odraduje 80% disanja. Naziva se još trbušno disanje ili abdominalno disanje. Kliničke vježbe disanja neizbjegljivo uključuju tehnike koje naglašavaju pravilno dijafragmatsko disanje. Njime poboljšavate protok zraka u plućima (ventilacija), povećavate količine zraka kod disanja (respiratori kapaciteti) te poboljšavate zasićenost krvi kisikom (oksigenacija).

Slika 2: Dijafragmalno disanje

### Dijafragmalno (trbušno) disanje



2. Progresivna mišićna relaksacija (PRM) je vrsta tehnike opuštanja koja podrazumeva svesno upravljanje, zatezanje pa opuštanje većih grupa mišića, kao i pojedinačnih. Izuzetno je delotvorna kod smanjenja simptoma stresa, usporava disanje, pomaže u fokusiranju na trenutak vežbanja i aktivira odgovor tela koje se opušta. Glavna prednost PMR je što smanjuje mentalni i fizički stres.



Slika 3: PRM tehnika opuštanja



3. **Tehnika 4-7-8** temelji se na indijskoj tehnici disanja pranajami, a sastoji se od tri faze. Prva faza traje četiri, druga sedam, a treća osam sekundi, po čemu je i dobila ime. Što je dulje prakticirate, nakon nekog vremena trebali bi moći zaspati u roku 60 sekundi.

Postupak tehnike disanja 4-7-8:

- Sjednite ili lezite na krevet
- Postavite vrh jezika iznad gornjih zuba
- Zatvorite usta i udignite kroz nos dok u sebi odbrojavate četiri sekunde
- Zadržite dah u trajanju od sedam sekundi
- Polako izdišite kroz usta osam sekundi. Tijekom izdisaja proizvedite glasan zvuk kao kad ste zadihani



Europska unija  
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI



E UČINKOVITI  
S IJUĐSKI  
F I POTENCIJALI



Ministarstvo  
zdravstva

Slika 4: Tehnika disanja 4-7-8



4. **Mindfulness meditacija** je učinkovita, jednostavna i znanstveno utemeljena metoda meditacije koja je, unatoč tome što je nastala prije nekoliko tisuća godina, tek nedavno postala poznata u zapadnom svijetu. U najkraćim crtama, pojam Mindfulness (engleski prijevod drevne indijske riječi sati) predstavlja stanje ili aspekt naše svijesti kada smo svjesni određene misli, emocije ili stvari koje se nalaze u radijusu naše svjesnosti, no još im nismo pridali značenje koje im inače pridajemo.

Slika 5: Mindfulness meditacija



Europska unija  
Zajedno do fondova EU

EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI

E UČINKOVITI  
S IJUDSKO  
F POTENCIJALU

Ministarstvo  
zdravstva

##### 5. Vježba brze relaksacije:

- Sjednite udobno i zatvorite oči.
- Zamislite omiljeno mjesto na kojem se osjećate potpuno opušteno i sretno.
- Usredotočite se na detalje tog mjesta, zvukove, mirise, boje.
- Duboko udahnite i zamislite kako vam ta slika donosi osjećaj spokoja i sreće.

Slika 6: Vježba brze relaksacije



Istražite ove tehnike disanja i opuštanja te pronađite one koje vam najbolje odgovaraju. Redovita praksa ovih tehnika može vam pomoći da smanjite tjeskobu i bolje se nosite sa stresom u svakodnevnom životu. Ako osjetite da je tjeskoba preteška ili vam otežava normalno funkcioniranje, uvijek potražite pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje.



## Važnost redovite tjelesne aktivnosti i njen utjecaj na mentalno zdravlje

Redovita tjelesna aktivnost ima iznimno važan utjecaj na mentalno zdravlje. Brojna istraživanja su potvrdila pozitivne efekte fizičke aktivnosti na različite aspekte mentalnog blagostanja.

Svjetska zdravstvena organizacija tjelesnu aktivnost definira kao tjelesni pokret kojeg izvode skeletni mišići te prilikom toga dolazi do potrošnje energije. Postoje brojni dokazi o pozitivnim učincima tjelesne aktivnosti na ljudsko tijelo. Prilikom redovitog prakticiranja tjelesne aktivnosti vidljivi su pozitivni učinci vezani za bolesti od kojih najviše ljudi u svijetu obolijeva, a to su kardiovaskularne bolesti, dijabetes, moždani udar i tumori. Osim pozitivnih učinaka na navedene bolesti, tjelesna aktivnost ima i važnu preventivnu ulogu vezano za povišen krvni tlak i normalnu tjelesnu težinu.

Prema sadašnjim smjernicama Svjetske zdravstvene organizacije svim odraslim osobama u dobi od 18 – 64 godine preporučuje se 150 minuta tjelesne aktivnosti umjerenog intenziteta ili 75 minuta tjelesne aktivnosti visokog intenziteta. No, da bi tjelesna aktivnost imala zdravstveni učinak potrebno ju je provoditi minimalno 300 minuta umjerenog intenziteta, odnosno 150 minuta visokog intenziteta. Također je preporučljivo da to bude neka aerobna aktivnost kao što su hodanje, trčanje, vožnja biciklom i slično. Uz navedeno, vrlo je važan i trening snage koji bi prema smjernicama trebalo provoditi barem triput tjedno.

Slika 7: Tjelesne aktivnosti



Europska unija  
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI



Ministarstvo  
zdravstva

## Uloga prehrane u očuvanju psihičkog zdravlja

Zdrave prehrambene navike igraju ključnu ulogu u potpori psihičkom zdravlju. Pravilna prehrana može pomoći u održavanju ravnoteže neurotransmitera u mozgu, smanjenju upala, poticanju dobrog raspoloženja te poboljšanju općeg mentalnog blagostanja.

Važno je napomenuti da je individualni odabir prehrambenih navika važan, jer ono što djeluje za jednu osobu možda neće biti optimalno za drugu. Važno je slušati svoje tijelo, pratiti kako se osjećate nakon određenih obroka i prilagoditi prehranu prema svojim potrebama i preferencijama. Redovito se posavjetujte s nutricionistom ili stručnjakom za prehranu kako biste dobili personalizirane savjete i podršku u održavanju zdrave prehrane za psihičko zdravlje.

Važno je imati na umu da nema jedinstvene prehrane koja će odmah "izlječiti" psihičke poremećaje, ali zdrava i uravnotežena prehrana može biti ključna komponenta cjelokupnog pristupa očuvanju mentalnog zdravlja. Osim prehrane, važno je voditi računa o drugim aspektima zdravog načina života, kao što su tjelesna aktivnost, redovit san, upravljanje stresom i potpora socijalnih veza. U kombinaciji s tim čimbenicima, pravilna prehrana može imati značajan pozitivan utjecaj na naše psihičko zdravlje i dobrobit.

## Uloga COVID-a za psihičko zdravlje

Uloga COVID-19 pandemije za psihičko zdravlje je bila značajna i ima i dalje dugotrajne posljedice na dobrobit ljudi diljem svijeta. Pandemija je izazvala različite izazove koji su utjecali na mentalno zdravlje pojedinaca na mnogo načina. Socijalna izolacija, strah od zaraze, gubitak posla, ekonomске neizvjesnosti, ograničenja kretanja i promjene u svakodnevnom životu doprinijele su povećanju stresa, tjeskobe, depresije i drugih psihičkih problema. Očuvanje psihičkog zdravlja u vrijeme pandemije postaje ključno kako bismo se uspješno nosili s izazovima koje nam donosi situacija. Niz studija pokazao je da je pandemija COVID-19 povećala stope depresije u cijelom svijetu.

Očuvanje psihičkog zdravlja tijekom pandemije zahtijeva svijest o vlastitim potrebama i brigu o sebi. Bilo bi korisno ostvariti ravnotežu između praćenja zdravstvenih smjernica i mjera opreza, ali istovremeno dopuštanje sebi odmora, smijeha i radosti. Komunikacija s drugima, dijeljenje osjećaja i potreba te traženje podrške u ovim izazovnim vremenima može nam pomoći u suočavanju s pandemijom i očuvanju našeg psihičkog zdravlja.



Europska unija  
Zajedno do fondova EU



Ministarstvo  
zdravstva

## Važnost samopomoći i brige o sebi

Važnost samopomoći i brige o sebi ne može se dovoljno naglasiti, posebno u današnjem svijetu koji je često pun stresa, izazova i brzog tempa života. Briga o sebi podrazumijeva aktivnosti i prakse koje nam pomažu očuvati tjelesno, psihičko i emocionalno blagostanje. Samopomoć je ključna jer nam omogućuje da preuzmemo kontrolu nad vlastitim zdravljem i srećom te smanjimo negativne utjecaje okoline na nas.

Briga o sebi nije sebična, već je temelj za to da možemo pružati najbolju verziju sebe i podržavati druge. Važno je odvojiti vrijeme za sebe, identificirati što nam donosi radost i ispunjenje te razvijati navike koje će nas održati zdravima i sretnima. Samopomoć je investicija u vlastito zdravlje i sreću, koja nas čini otpornijima i spremnijima za suočavanje s izazovima koje život donosi.

Prema SZO-u, briga o sebi definira se kao sposobnost pojedinaca, obitelji ili zajednica da podrže svoje zdravlje, spriječe bolesti i održavaju se u dobrom stanju. Cilj joj je postići, održati ili pospješiti optimalno zdravlje i psihološku dobrobit. Redovita briga o sebi trebala bi vam pomoći da pronađete odgovor na pitanje kako se nositi sa svakodnevnim čimbenicima stresa koji vas okružuju. Jednostavno rečeno, to podrazumijeva sve ono što radite za sebe i u čemu uživate.

Uz brigu o sebi lakše ćete se nositi sa životnim padovima, pripremiti se za krize i razna nesretna razdoblja u životu. U isto vrijeme, to može biti odličan način da se nosite s pritiskom u osobnom ili profesionalnom životu, resetirate svoj um i vratite svoju produktivnost na pravi put. Možete cijeniti prednosti brige o sebi posebno kad se nosite s teškim životnim situacijama ili ako samo želite održati svoju svakodnevnu sreću.

Također postoje razna istraživanja koja potvrđuju važnost brige o sebi i povezuju je s nizom zdravstvenih prednosti. Otkrila su, primjerice, da može smanjiti stres i poboljšati psihološku otpornost ili pridonijeti većem zadovoljstvu u radnom okruženju.

Sposobnost da se brinete o sebi kroz svijest o vlastitim potrebama ("self-care") posebno je važna u današnjem užurbanom svijetu. Njene dobrobiti mogu se očitovati u brojnim različitim područjima vašeg života i tako vam pomoći da budete zadovoljniji i osjećate se sretnije. Bilo da odlučite pospješiti svoju emocionalnu, fizičku ili duhovnu brigu o sebi, nadamo se da ćete se nadahnuti našim savjetima. Pomoći će vam da odredite područja na kojima trebate poraditi i da poduzmete prve korake za podršku brizi o sebi.



Europska unija  
Zajedno do fondova EU



EUROPSKI STRUKTURNI  
I INVESTICIJSKI FONDOVI



Ministarstvo  
zdravstva

## Prepoznavanje kada je potrebna pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje

Prepoznavanje kada je potrebna pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje izuzetno je važno kako biste osigurali pravovremenu podršku i liječenje. Evo nekoliko znakova koji ukazuju na to da biste trebali potražiti pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje:

1. Intenzivni osjećaji tjeskobe ili depresije: Ako osjećaji tjeskobe, panike, tuge ili beznadnosti traju duže vrijeme i ometaju vašu svakodnevnicu, trebali biste potražiti stručnu pomoć.
2. Poteškoće u obavljanju svakodnevnih aktivnosti: Ako primijetite da imate poteškoća s obavljanjem uobičajenih aktivnosti, kao što su odlazak na posao, održavanje socijalnih veza ili izvršavanje osnovnih zadataka, to može biti znak da vam je potrebna podrška.
3. Poteškoće sa spavanjem: Ako imate problema sa spavanjem, bilo da je to nesanica ili prekomjerno spavanje, to može biti znak da je vaše mentalno zdravlje narušeno.
4. Promjene apetita: Ako primijetite da imate promjene u prehrambenim navikama, kao što je prejedanje ili gubitak apetita, to može biti povezano s vašim emocionalnim stanjem.
5. Izolacija i povlačenje: Ako se osjećate povučeno i izbjegavate socijalne interakcije, to može biti znak da biste mogli imati psihičkih problema.
6. Razmišljanje o samoozljeđivanju ili samoubojstvu: Ako imate suicidalne misli ili osjećaje, odmah potražite pomoć stručnjaka ili nazovite hitnu pomoć.
7. Promjene u raspoloženju i ponašanju: Ako primijetite naglu promjenu u raspoloženju ili ponašanju koje vam zabrinjava ili zabrinjava ljudi oko vas, trebali biste potražiti pomoć.
8. Gubitak interesa za uobičajene aktivnosti: Ako više ne uživate u stvarima koje ste nekad voljeli raditi, to može biti znak da biste trebali potražiti stručnu podršku.

Ako se prepoznote u nekim od ovih znakova ili ako vam se čini da vaše emocionalno stanje i funkciranje nisu kao prije, nemojte oklijevati potražiti pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje. Terapeuti, psihijatri, psiholozi i drugi stručnjaci specijalizirani su za pružanje podrške i liječenja psihičkih poremećaja. Potražite stručnu pomoć kako biste dobili odgovarajuću dijagnozu i tretman kako biste očuvali svoje mentalno zdravlje i dobrobit. Zapamtite, traženje pomoći nije znak slabosti, već znak brige o sebi i svom zdravlju.



## Dostupni izvori podrške i terapijske mogućnosti

Postoje mnogi dostupni izvori podrške i terapijske mogućnosti za osobe koje se suočavaju s psihičkim izazovima. Evo nekoliko ključnih opcija:

1. Terapeut ili psiholog: Terapeuti i psiholozi su obučeni za pružanje podrške i terapije za različite psihičke probleme. Mogu pružiti individualnu terapiju, grupnu terapiju ili partnersku terapiju, ovisno o potrebama klijenta.
2. Psihijatar: Psihijatri su medicinski stručnjaci specijalizirani za dijagnozu i liječenje psihičkih poremećaja. Oni mogu propisati lijekove, ako je to potrebno, i pružiti savjetovanje i podršku.
3. Savjetovanje na telefonu ili online: Dostupne su linije za hitne slučajeve i savjetovanje putem telefona i interneta. To su anonimni i sigurni izvori podrške za one koji trebaju hitnu pomoć ili razgovor s obučenim stručnjacima.
4. Grupne podrške: Grupne terapije ili podrška sastanci mogu biti korisni za osobe koje žele dijeliti svoje iskustvo s drugima koji prolaze kroz slične situacije. To može pružiti osjećaj pripadnosti i razumijevanja.
5. Online terapija: Postoje različiti internetski servisi koji pružaju online terapiju putem video poziva ili poruka. Ovo može biti pogodno za one koji ne mogu pristupiti tradicionalnoj terapiji iz raznih razloga.
6. Samopomoći resursi: Knjige, članci, mobilne aplikacije i online tečajevi mogu pružiti korisne savjete i tehnike za samopomoć i upravljanje stresom.
7. Organizacije za mentalno zdravlje: Nacionalne i lokalne organizacije za mentalno zdravlje često pružaju informacije, resurse i podršku za osobe koje traže pomoć.

Ako osjećate da vam je potrebna podrška, nemojte se ustručavati potražiti pomoć. Obratite se svom liječniku opće prakse kako biste dobili preporuke ili informacije o dostupnim terapijskim opcijama u vašoj zajednici. Potpora i terapija mogu biti ključni u suočavanju s psihičkim izazovima i poboljšanju vašeg mentalnog zdravlja. Zapamtite, traženje pomoći nije znak slabosti, već znak hrabrosti i brige o sebi.

Prevencija psihičkih problema važna je kako bismo očuvali dobro mentalno zdravlje i spriječili razvoj ozbiljnih psihičkih poremećaja. Redoviti pregledi kod stručnjaka također su ključni jer omogućuju rano prepoznavanje eventualnih problema i pružaju podršku i savjete za očuvanje psihičkog zdravlja.



## Zaključak

Zaključak o važnosti očuvanja mentalnog zdravlja je da je ono od izuzetne važnosti za kvalitetan i ispunjen život pojedinca, ali i za društvo u cjelini. Mentalno zdravljje obuhvaća emocionalno, psihološko i socijalno blagostanje pojedinca. Ne postoji čovjek koji može reći da je dosegao savršenstvo u smislu mentalnog zdravlja. Njegovanje mentalnog zdravlja neprekidni je proces koji zahtijeva našu svakodnevnu uključenost.

Danas se više nego ikada zna koliko mentalno zdravljje i psihička stabilnost utječe na uspješno prevladavanje prolaznih životnih teškoća ali i na prevladavanje drugih tjelesnih bolesti, na oporavak od medicinskih zahvata i sl.

Dobro mentalno zdravljje preduvjet je za životno zadovoljstvo i omogućava nam ispunjenje naših životnih potencijala. Tek uz dobro mentalno zdravljje bit ćeemo kreativni, spremni učiti i isprobavati nove stvari te ćemo se moći uspješno nositi sa životnim izazovima i situacijama. Premda često odvajamo fizičko i mentalno zdravljje, važno je shvatiti da su oni jako povezani.

Očuvanje mentalnog zdravlja treba da bude prioritet za svakog pojedinca i društvo u cjelini. Podizanje svijesti o važnosti mentalnog zdravlja, pružanje podrške, edukacija o strategijama za suočavanje sa stresom i traumom, te smanjenje stigme su ključni koraci ka očuvanju mentalnog blagostanja i ostvarivanju zdravijeg i sretnijeg društva.

Slika 8: mentalno zdravlje



Europska unija  
Zajedno do fondova EU



E U  
UČINKOVITI  
S LJUDSKO  
F I POTENCIJALI



Ministarstvo  
zdravstva