

MENTALNO ZDRAVLJE

TEMELJ KVALITETNOG ŽIVOTA

Mentalno zdravlje jednako je važno kao i fizičko zdravlje. Ono obuhvaća naše emocije, misli i ponašanja te utječe na način na koji doživljavamo sebe, druge ljude i svijet oko sebe. Kada je naše mentalno zdravlje stabilno, lakše se nosimo sa stresom, donosimo odluke, gradimo odnose i ostvarujemo svoje ciljeve.

U današnjem ubrzanom načinu života često zanemarujemo vlastite potrebe. Stres, preopterećenost obavezama, društvena očekivanja i stalna izloženost informacijama mogu negativno utjecati na naše psihičko stanje. Povremeni osjećaji tuge, tjeskobe ili umora normalni su i dio su ljudskog iskustva. Međutim, ako takva stanja traju dulje vrijeme i ometaju svakodnevno funkcioniranje, važno je potražiti podršku.

Briga o mentalnom zdravlju započinje malim, ali redovitim koracima. Dovoljno sna, uravnotežena prehrana, tjelesna aktivnost i vrijeme za odmor temelj su stabilnosti. Jednako je važno razgovarati o svojim osjećajima, postavljati zdrave granice i njegovati odnose koji nas ispunjavaju. Samoprihvatanje i suosjećanje prema sebi pomažu nam da budemo otporniji na izazove.

Traženje stručne pomoći nije znak slabosti, već odgovornosti prema sebi. Razgovor s psihologom, psihoterapeutom ili drugim stručnjakom može pomoći u razumijevanju vlastitih emocija i pronalasku učinkovitih strategija suočavanja. Mentalno zdravlje nije stanje bez problema, već sposobnost prilagodbe, rasta i učenja iz iskustava. Kada ulažemo u svoje mentalno blagostanje, ulažemo u kvalitetniji, ispunjeniji i uravnoteženiji život.



EUROPEAN
SOLIDARITY
CORPS