



Otvorena rasprava o mentalnom zdravlju



MOVE FOR
WELL-BEING



EUROPEAN
SOLIDARITY
CORPS

Što je to mentalno zdravlje?

Baš kao i fizičko zdravlje, mentalno zdravlje je ključni aspekt ukupne dobrobiti. Ono utječe na naše misli, emocije, odnose i našu sposobnost nošenja s različitim situacijama.

Emocije

Jeste li znali da svi, uključujući i djecu, doživljavaju različite emocije? Emocije su osjećaji koje imamo u sebi i mogu biti sretne, tužne, ljute, uplašene, uzbuđene i mnoge druge. Normalno je osjećati različite emocije u različito vrijeme, a važno je izraziti ih i prepoznati.

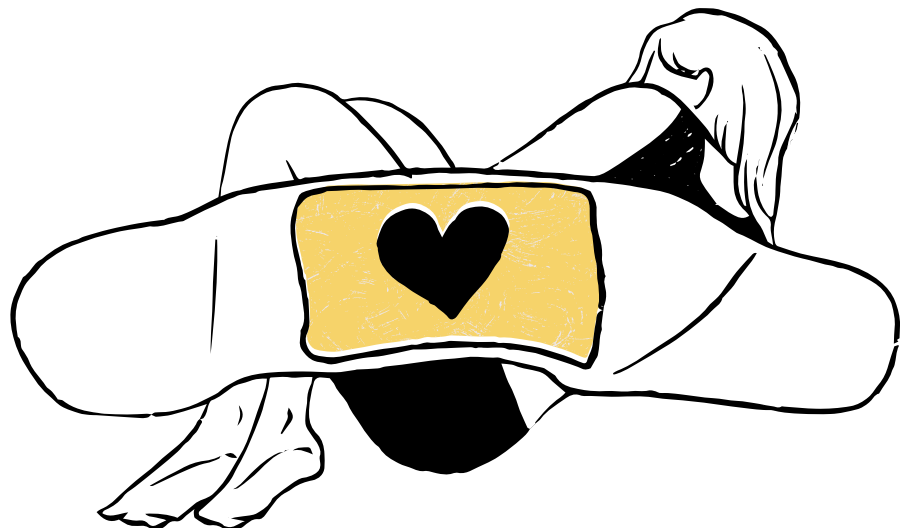


Prepoznaj i izrazi osjećaje

Važno je izražavati svoje emocije i komunicirati svoje potrebe s odraslim osobama kojima vjerujete ili s prijateljima. Dijeljenje svojih osjećaja može vam pomoći da se osjećate bolje i pronađete potrebnu podršku.

Strategije suočavanja

Zdrave strategije suočavanja pomažu u upravljanju vašim emocijama i stresom. To može uključivati vježbe dubokog disanja, bavljenje tjelesnim aktivnostima, razgovor s odraslom osobom kojoj vjerujete, vođenje dnevnika, prakticiranje svjesnosti ili tehnika opuštanja, ili bavljenje hobijima u kojima uživajte.



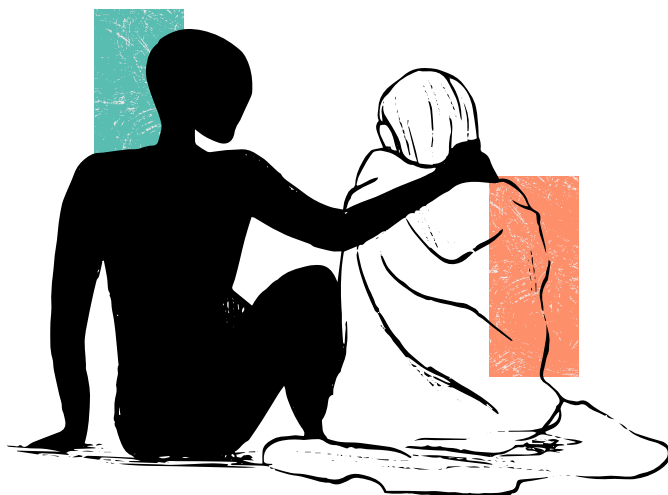
Briga o sebi

Važno je brinuti o vlastitoj dobrobiti. Na primjer, dovoljno spavati, jesti hranjivu hranu, vježbati i baviti se aktivnostima u kojima uživate. Aktivnosti samobriga mogu pozitivno utjecati na vaše mentalno zdravlje.

Izgradi podržavajuće odnose

Važno je imati podržavajuće odnose. Prijatelji i obitelj pomažu vam proći kroz teška vremena.

Budite dobar slušatelj, empatični i podržavajući prema drugima. Potražite pomoć od odraslih kojima vjerujete ako vi ili netko koga poznajete ima poteškoća s mentalnim zdravljem.

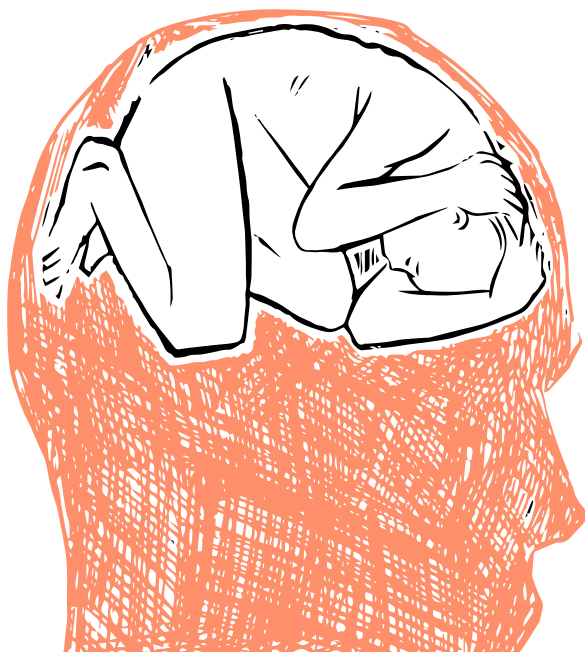


Potraži pomoć kada je potrebna!

U redu je tražiti pomoć kada vam je potrebna. Važno je razgovarati s odraslom osobom kojoj vjerujete, poput roditelja, učitelja ili školskog savjetnika, ako se osjećate preplavljeno ili doživljavate stalne osjećaje tuge ili zabrinutosti. Traženje pomoći znak je snage.

Stigma i stereotipi

Važno je sve ljude tretirati s ljubaznošću i poštovanjem, bez obzira na njihovo mentalno zdravlje. Poremećaji mentalnog zdravlja su česti i mogu pogoditi bilo koga. Budite empatični i ne osuđujte niti ne stigmatizirajte one koji se možda suočavaju s problemima.



Zapamti!

Prioritetno brinuti o svom mentalnom zdravlju može pružiti snažnu osnovu za vašu cjelokupnu dobrobit i opremiti vas potrebnim alatima za učinkovito suočavanje s izazovima na koje možete naići tijekom života.



**MOVE FOR
WELL-BEING**



**EUROPEAN
SOLIDARITY
CORPS**