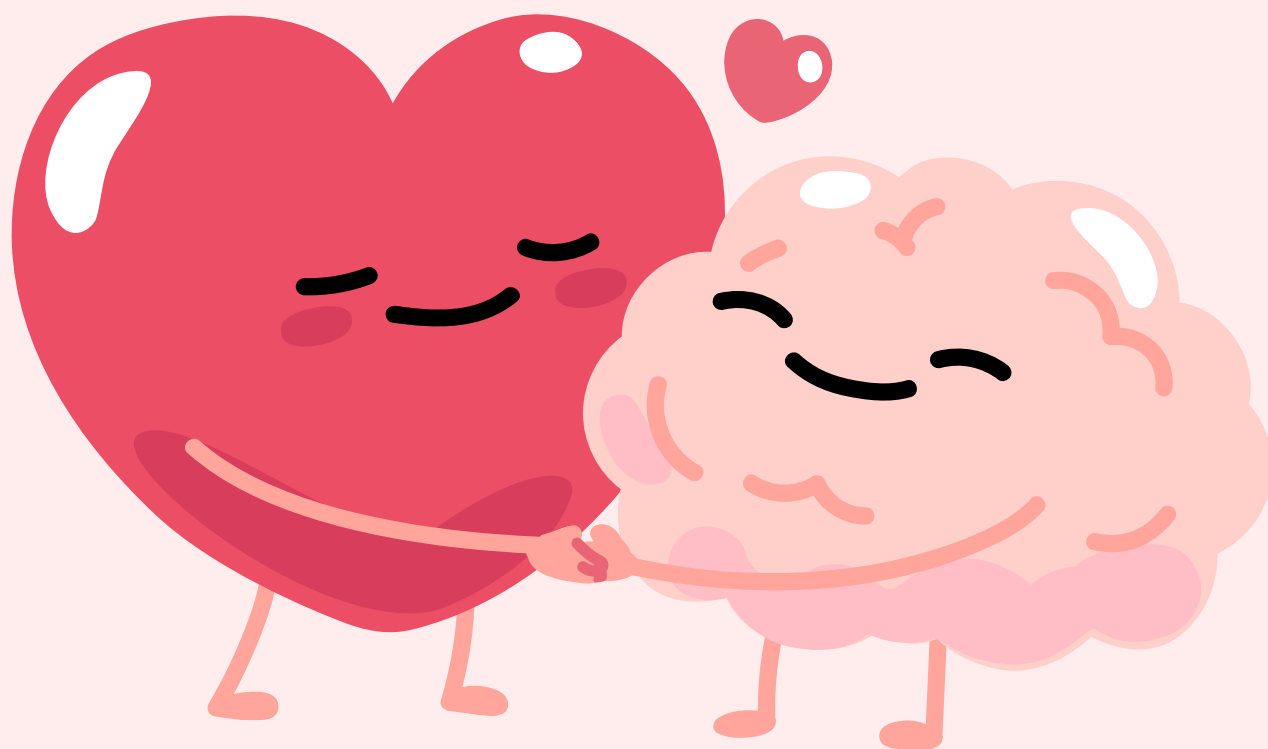


Mental Health Awareness



Mental health is not a destination, but a process.



EUROPEAN
SOLIDARITY
CORPS

U svijetu koji često naglašava brzinu, rezultate i “konačne ciljeve”, lako je upasti u zamku razmišljanja da ćemo jednog dana “stići” do savršenog mentalnog zdravlja. Kao da postoji točka u kojoj ćemo konačno biti potpuno mirni, stabilni i neopterećeni. Međutim, istina je drugačija – i puno humanija.

Mentalno zdravlje nije nešto što se “postiže” jednom zauvijek. Ono je kontinuiran proces, putovanje koje se mijenja kroz vrijeme, okolnosti i životne faze.

Svaki dan donosi nove izazove, ali i nove prilike za rast. Ponekad ćemo se osjećati snažno i stabilno, a ponekad ranjivo i izgubljeno. I jedno i drugo je dio tog procesa. Upravo u prihvaćanju te promjenjivosti leži ključ istinskog mentalnog zdravlja.

Važno je razumjeti da napredak ne izgleda uvijek linearno. Bit će dana kada ćemo imati osjećaj da idemo unatrag, kada će stare brige ponovno isplivati na površinu ili kada ćemo izgubiti motivaciju. No to ne znači da nismo napredovali. To znači da smo ljudi.

Briga o mentalnom zdravlju uključuje male, svakodnevne odluke:

- odvojiti vrijeme za odmor
- razgovarati s nekim kome vjerujemo
- postaviti granice
- biti nježniji prema sebi

To su koraci koji možda djeluju sitno, ali dugoročno čine ogromnu razliku.

Također, važno je maknuti stigmatu s traženja pomoći. Razgovor s prijateljem, terapeutom ili stručnjakom nije znak slabosti, već hrabrosti. Priznati da nam treba podrška jedan je od najvažnijih koraka u procesu brige o sebi.

Kada mentalno zdravlje počnemo gledati kao proces, skidamo pritisak sa sebe. Više ne težimo savršenstvu, već ravnoteži. Ne tražimo “kraj puta”, već učimo kako hodati kroz život – sa svim njegovim usponima i padovima.

I možda je upravo u tome ljepota: ne u dolasku na cilj, već u učenju kako biti dobro – iz dana u dan.



**EUROPEAN
SOLIDARITY
CORPS**