

Učinci negativnog mentalnog zdravlja na našu dobrobit

Priručnik za edukatore



Učinci negativnog mentalnog zdravlja

Uvod

Kroz resurse u ON-CALL alatima možda ste već pregledali materijal o tome što je pozitivno mentalno zdravlje i što možemo učiniti kako bi ga održali. U ovom kratkom priručniku ćemo vam pružiti neke dodatne informacije o tome što je negativno mentalno zdravlje i zašto je tako štetno za naše cjelokupno blagostanje. Počet ćemo raspravom o negativnom mentalnom zdravlju.

Što je negativno mentalno zdravlje?

Dok određene osobe mogu biti osjetljivije od drugih, zbog izbora načina života, genetike i hormonske neravnoteže. Nitko nije imun na negativno mentalno zdravlje. Može biti uzrokovano tragičnim događajem, ili je to nešto što se može postupno razvijati tijekom godina kroz loše izbore načina života i loše navike. Pitanja koja utječu na vaše mentalno zdravlje su prvenstveno zdravstvene uvjeti koji nastaju kao rezultat promjene raspoloženja, ponašanja, razmišljanja, sposobnosti donošenja odluka itd. Međutim, vrijedno je spomena da imati dobro mentalno zdravlje nije isto kao da nemate nikakve situacije ili probleme. Imati dobro mentalno zdravlje je nešto što zahtijeva od vas da imate vrijeme za sebe, svoju obitelj i prijatelje, svoje omiljene hobije, itd. To nije nešto što dolazi

prirodno za mnoge ljude, ali bez adekvatne podrške i načina za rukovanje stresom, svi možemo biti osjetljivi na negativno mentalno zdravlje.

Negativno mentalno zdravlje kategorizirano je osjećajima stresa, tjeskobe, depresije, nedostatka motivacije, osjećaja bespomoćnosti, gubitka kontrole emocija i misli, povlačenja iz društvenih skupina i situacija. Obuhvaća negativne misli i osjećaje o sebi, o drugima, o vašoj situaciji i svijetu oko vas. Kada ste u spirali negativnog mentalnog zdravlja, počnete vjerovati da ne postoji put natrag, ali uvijek postoji nešto što možete učiniti.

Ovaj priručnik predstavlja neke od navika koje biste trebali zaustaviti, i koje biste trebali poticati članove grupe da prestanu, jer oni zapravo potiču negativno mentalno zdravlje. Ako članovi grupe traže savjet o tome kako zamijeniti ove negativne navike tehnikama i aktivnostima koje promiču pozitivno mentalno zdravlje, molimo vas da ih usmjerite na resurse na ovu temu u ON-CALL alatu.

Navike koje svi trebamo zaustaviti

U ovom odjeljku predstaviti ćemo neke od glavnih navika koje ljudi imaju, a koje potiču negativno mentalno zdravlje. Budući da su ove navike štetne za naše zdravlje, važno je da podijelite ove navike s članovima

lokalne zdravstvene mreže i potaknete ih da zamijene te navike s pozitivnijim aktivnostima povezanim s održavanjem pozitivnog mentalnog zdravlja.

- Loše držanje:

Možda to ne mislite, ali istraživanja pokazuju da čak i sjedenje u vašoj stolici može doprinijeti negativnom mentalnom zdravlju, i kao protuotrov, sjedite uspravno i imajte dobar stav, dokazano je da će poboljšati vaše samopouzdanje i raspoloženje, što dovodi do pozitivnog mentalnog zdravlja.

- Krivnja:

Možda se osjećate krivim što ste zaboravili prijateljev rođendan, ili ste zaboravili zahvaliti nekome na poslu za uslugu. Što god da je, morate pustiti osjećaje krivnje. Skrivanje tih negativnih osjećaja o nečemu što ste učinili samo će stvoriti negativnu sliku sebe i neće učiniti ništa kako bi poboljšali svoje mentalno zdravlje.

- Ne vježbanje:

Sjedilački način života – osim što je loš za vašu težinu, vaše srce i vaše cjelokupno fizičko zdravlje - istraživanja pokazuju da je također loše za vaše mentalno zdravlje i dobrobit. Redovita vježba ublažava simptome depresije zbog endorfina (osjećati-dobre kemikalije) koje vaše tijelo oslobađa kada vježbate.

- Prekomjerna upotreba društvenih medija:

Prekomjerno korištenje društvenih medija promiče tjeskobu i snižava samopouzdanja kod tinejdžera. Pitanja mentalnog zdravlja

koja proizlaze iz korištenja društvenih medija također mogu utjecati na odrasle osobe. Izvješća časopisa The Telegraph "nedavna anketa od 1.500 odraslih Facebook i Twitter korisnika u kojima 62 posto sudionika je izvijestilo osjećaje neadekvatnosti i 60 posto izvijestilo ljubomoru, uspoređujući sebe s drugim korisnicima društvenih medija. Trideset posto, rekao je koristeći samo ova dva oblika društvenih medija učinilo je da se osjećaju usamljeno". Razmislite o zamjeni vremena koje provodite na društvenim mrežama sa sastankom s obitelji ili prijateljima ili posvetite vrijeme hobiu.

- Prekomjerno korištenje pametnih telefona:

Uobičajeno korištenje pametnog telefona uzrokuje da stalno provjeravamo uređaj u strahu od nestanka. Neki stručnjaci za mentalno zdravlje brinu se o višku vremena upotrebe pametnih telefona koje može uzrokovati oblik ovisnosti, a korisnici su kompulzivno provjeravali obavijesti i ažuriranja. Kompulzivno ili prekomjerno korištenje pametnog telefona može pogoršati simptome depresije, tjeskobe, kroničnog stresa i/ili niskog samopoštovanja.

- Neodgovarajuć ili loš san:

Istraživanja pokazuju da ljudi s mentalnim problemima imaju tendenciju da spavaju loše. Spavanje je izvor fizičke i emocionalne otpornosti. Pružajući vašem mozgu i tijelu priliku da se oporavi od poteškoća prethodnog dana, san vam pomaže da se podignete za izazove

sutrašnjice. Gubitak sna za jednu ili dvije noći može učiniti da se osjećate ošamućeni, mrzovoljan, i izvan fokusa, ali navika lošeg sna može iskaliti pustoš na vaše mentalno zdravlje.

Znakovi negativnog mentalnog zdravlja

Dva zla vezana za mentalno zdravlje su anksioznost i stres. Anksioznost je izvor stresa i stres je jedan od najčešćih izvora tjeskobe.

Anksioznost je odgovor mozga da percipira prijetnju ili opasnost. To je način kojim se vaše tijelo priprema da pobjegne ili se bori protiv problema proizvodnjom hormona, adrenalina. To je poznato kao borba ili bijeg. Anksioznost dovedena do ekstrema može uzrokovati napade panike, tako da je važno da radite na učenju da ostanete mirni u tjeskobnim vremenima.

Stres je također mehanizam obrane tijela prije nego je potrebno. Ako nešto uzrokuje stres i živite sa stresom dnevno, vi možete imati bolove u mišićima ili tijelu. Osim toga, jedna od prirodnih reakcija tijela je kada osoba naiđe na stres da gubi sposobnost da razlikuje scenarij koji treba brz odgovor i opasne situacije.

Najčešći znakovi negativnog mentalnog zdravlja uključuju:

- Osjećaj tjeskobe, frustracije, straha, razdražljivosti, zbunjenosti

- Poteškoće s koncentracijom
- Imanje ponavljajućih ili jurećih misli koje ne možete kontrolirati
- Prekomjerna samokritičnost
- Zaboravljivost
- Briga za budućnost
- Poteškoće u razgovoru s drugima.
- Nervozni smijeh
- Pretjerano plakanje
- Zatezanje čeljusti
- Povećana konzumacija droga, alkohola, itd.
- Fizička bol uzrokovana zgrčenim mišićima, uključujući glavobolju, leđne ili vratne probleme, nervozan želudac.
- Umor i nedostatak motivacije
- Uzak osjećaj u prsima, lupanje srca i uznemireno disanje.

Učinci negativnog mentalnog zdravlja na dobrobit

Sada razumijemo da mnoge naše dnevne navike mogu dovesti do razvoja negativnog mentalnog zdravlja. Ako se ti problemi ne liječe, postajemo osjetljiviji na razvoj ozbiljnih problema s mentalnim zdravljem i neke trajne bolesti. Naši umovi su divni, ali ako im nije stalo, mogu biti krhki. Razumijevanje posljedica negativnog mentalnog zdravlja za naše zdravlje i osjećaj blagostanja može nam pomoći da se motiviramo za djelovanje i usvojimo zdravije navike u našem svakodnevnom životu.

Dakle, koje su posljedice negativnog mentalnog zdravlja?

- Shizofrenija, depresija i bipolarni poremećaj su neke vrste

poremećaja mentalnog zdravlja koji se mogu razviti kao rezultat lošeg mentalnog zdravlja. Ako se ne okrenu, ove mentalne bolesti mogu imati velike učinke na vaše tijelo. Oni čak mogu dovesti do preuranjene smrti.

- Neke po život opasne fizičke zdravstvene probleme uzrokovane mentalnim zdravljem uključuju:
 - Visok krvni tlak
 - Bolesti srca
 - Rak
 - Pretilost
 - Dijabetes

U odnosu na našu dobrobit, negativno mentalno zdravlje može imati negativan utjecaj na naše raspoloženje, našu osobnost, naše odnose i prijateljstva, našu izvedbu u radu i školi, koliko daleko ćemo ići u životu. Ako ne poduzmemo akciju sada kako bismo poboljšali naše mentalno zdravlje, možda ćemo kasnije žaliti, a to će samo dalje dovesti do negativnog mentalnog zdravlja. Stoga je važno prekinuti ciklus i razviti navike i ponašanja koja promiču pozitivno mentalno zdravlje.

Kako koristiti ovaj resurs s lokalnom zdravstvenom grupom?

Ovaj priručnik predstavlja neke uvodne informacije o temi negativnog mentalnog zdravlja, što je to, koje navike doprinose tome, što su simptomi toga i kako to može utjecati na našu ukupnu dobrobit. Zato je vrijedno pregledati ovaj priručnik prije

sastanka s grupom, tako da ste podržani kako bi se olakšali raspravu o mentalnoj dobrobiti. Budite svjesni, međutim, jer je to tema koja se odnosi na fizičku, psihološku i emocionalnu dobrobit članova vaše grupe, ako član grupe ima ozbiljne probleme mentalnog zdravlja, molimo vas da ih podržite tražeći stručnu medicinsku podršku i ne pokušavajte riješiti pitanja postavljena u grupi.

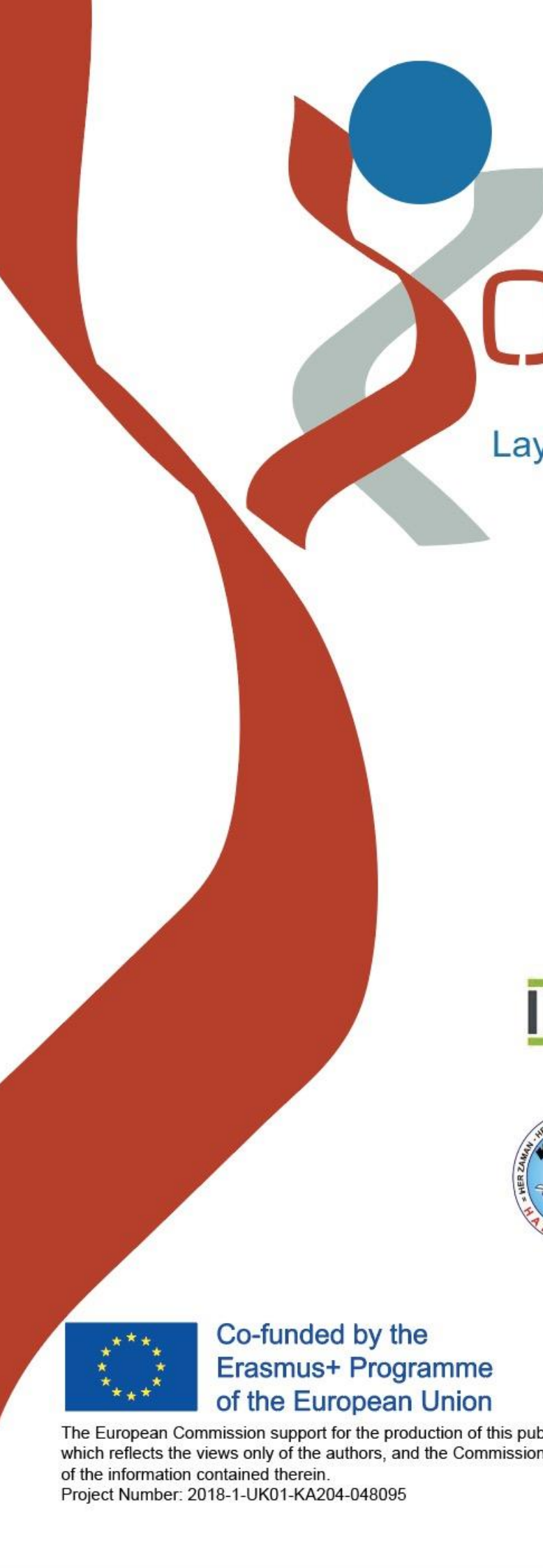
Da biste pratili ovaj priručnik, naći ćete i kratku PowerPoint prezentaciju koja se može koristiti s lokalnom zdravstvenom mrežom kako biste uveli navike i znakove negativnog mentalnog zdravlja. Razvijena je kako bi potaknulo grupnu raspravu o toj temi. Koristite ovaj resurs za početak razgovora u grupi o tome kakve navike imaju i kako oni mogu promijeniti ove navike i usvojiti pozitivne navike za svoje mentalno zdravlje.

Grupna aktivnost

Nakon što zajednički koristite digitalni resurs i prezentaciju programa PowerPoint s članovima grupe, možete započeti grupnu raspravu o navikama povezanim s negativnim mentalnim zdravljem. Upitajte imaju li članovi grupe negativne navike, ako uopće primjećuju da obavljaju te aktivnosti i kako se općenito osjećaju s navikama koje imaju. Nakon što svi članovi grupe iznesu neke primjere onoga što rade, zatražite ih da rade sami kako bi razmislili o alternativnim aktivnostima koje bi mogli raditi svaki dan kako bi zamijenili te

negativne navike za pozitivne. Zatražite od svakog člana grupe da podijeli jednu promjenu koju će izvršiti u svojoj svakodnevnoj rutini. Kada svatko završi s dijeljenjem pitajte sve članove da usvoje svoju promjenu za tjedan dana i da daju povratnu informaciju na sljedećoj sjednici o tome kako su osjećali da je to utjecalo na njihovo mentalno zdravlje.





ON CALL

Lay Community Health Advisors



UČSTANOVA ZA
OSBAZOVANJE
ODRASLIH | ADULT
EDUCATION
INSTITUTION



AKLUB

INNEO

fip
Future In
Perspective



HUBKARELIA



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Project Number: 2018-1-UK01-KA204-048095