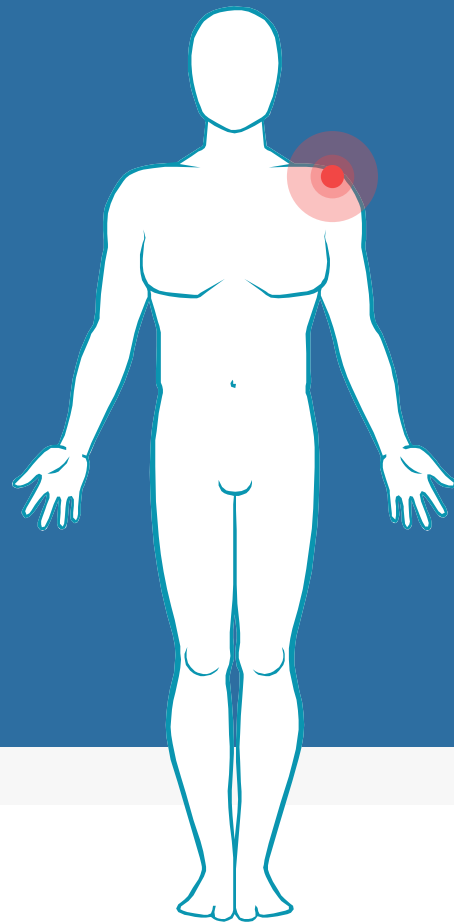


ON-CALL

Digitalni resurs

Negativni učinci negativnog
mentalnog zdravlja na dobrobit



Navike koje doprinose negativnom mentalnom zdravlju

- Loše držanje
- Krivnja
- Ne vježbanje
- Prekomjerno korištenje pametnih telefona
- Prekomjerna upotreba društvenih medija
- Neadekvatan ili loš san



Navika 1: Loše držanje

- Loše držanje može doprinijeti negativnom mentalnom zdravlju.
- Imati dobar stav je dokazano da će poboljšati samopoštovanje i raspoloženje, što dovodi do pozitivnog mentalnog zdravlja.



Navika 2: Krivnja

- Morate otpustiti osjećaj krivnje.
- Zadržavanje negativnih osjećaja o nečemu što ste učinili samo će stvoriti negativnu sliku o sebi i neće učiniti ništa kako bi poboljšali svoje mentalno zdravlje.



Navika 3: Ne vježbanje

- Sjedilački način života loš je za vaše mentalno zdravlje.
- Redovita vježba ublažava simptome depresije zbog endorfina (osjećati-dobre kemikalije) koje vaše tijelo oslobađa kada vježbate.



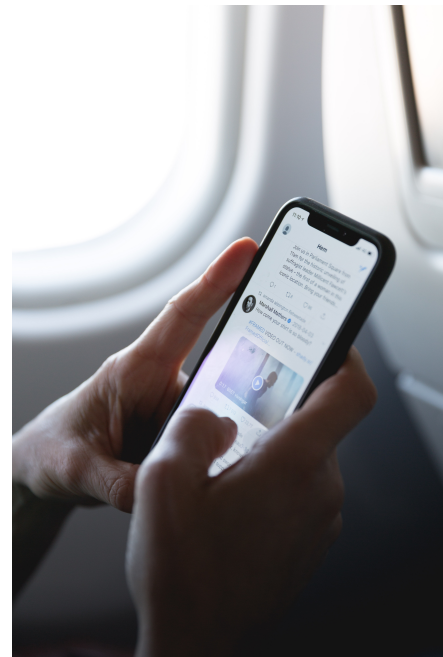
Navika 4: Prekomjerna upotreba društvenih medija

- Previše društvenih medija potiče anksioznost i smanjuje samopoštovanje kod tinejdžera te također može utjecati na odrasle.
- The Telegraph izvješće "nedavna anketa od 1.500 odraslih Facebook i Twitter korisnika u kojima je 62 posto sudionika izvijestilo osjećaje neadekvatnosti i 60 posto izvijestilo ljubomoru uspoređujući sebe s drugim korisnicima društvenih medija.
- Trideset posto, reklo je da koristeći samo ova dva oblika društvenih medija čini ih da se osjećaju usamljeno".



Navika 5: Prekomjerno korištenje pametnih telefona

- Uobičajeno korištenje pametnog telefona uzrokuje stalno provjeravanje uređaja u strahu od nestanka.
- Može uzrokovati oblik ovisnosti, s korisnicima kompulzivnu provjeru obavijesti i ažuriranja.
- Kompulzivno ili prekomjerno korištenje pametnog telefona može pogoršati simptome depresije, tjeskobe, kroničnog stresa i/ili niskog samopoštovanja.



Neadekvatan 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 oporave od poteškoća prethodnog dana, san vam pomaže da se podignete za izazove sutrašnjice.



Znakovi negativnog mentalnog zdravlja

- Osjećaj tjeskobe, frustracija, strah, razdražljivost, zbunjenost
- Poteškoće s koncentracijom
- Ponavljajuće ili jureće misli koje ne možete kontrolirati
- Prekomjerna samokritičnost
- Zaboravljivost
- Nervozan smijeh
- Pretjerano plakanje



Znakovi negativnog mentalnog zdravlja

- Poteškoće u razgovoru s drugima
- Povećana konzumacija droge, alkohola...
- Fizička bol uzrokovane grčenjem mišića, uključujući glavobolju, leđa ili vrat , nervoza želuca.
- Umor i nedostatak motivacije
- Osjećaj stezanja u prsima, lupanje srca i uznemireno disanje
- Briga za budućnost





Erasmus+

This project has been funded with support from the European Commission.
This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.