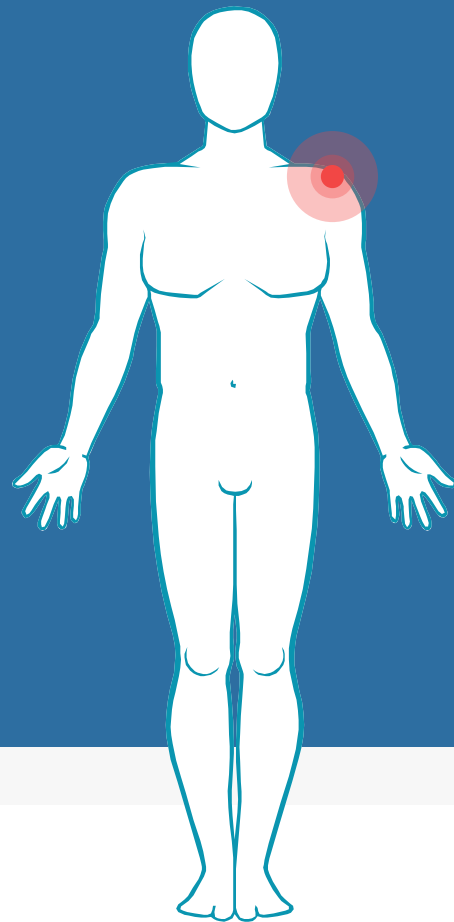


On-call (on-call)

Digitalni resursi

Što je pozitivno
mentalno zdravlje?



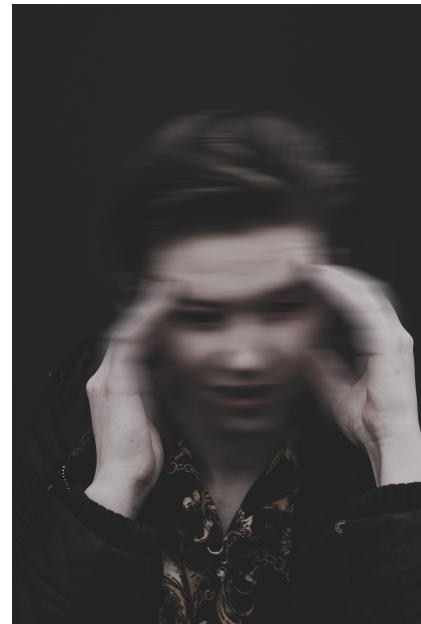
Zdravlje i mentalno zdravlje

- Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira zdravlje kao "stanje potpune fizičke, mentalne i društvene dobrobiti, a ne samo odsutnost bolesti ili bolesti".



Zdravlje i mentalno zdravlje

- Naše mentalno zdravlje utječe na naša raspoloženja, naš izgled, našu predodžbu o samom sebi, naše odnose, naše težnje u životu ...
- Na mnogo načina imati dobro mentalno zdravlje može biti važnije nego imati dobro fizičko zdravlje.



Što je mentalno zdravlje

- Mentalno zdravlje uključuje naše emocionalno, psihološko i društveno blagostanje. To utječe na način na koji razmišljamo, osjećamo i djelujemo.
- Ona nam također pomaže odrediti kako da se nosimo sa stresom, kako da se odnosimo prema drugima, i kakve izbore donosimo.
- Mentalno zdravlje je važno u svakoj fazi života, od djetinjstva i adolescencije do odrasle dobi.

Savjeti za pozitivno mentalno zdravlje

- Dakle, što možete učiniti kako biste promovirali pozitivno mentalno zdravlje za vas, vašu obitelj, prijatelje i cijelu zajednicu?



Savjet 1: Prihvatite sebe

- Svi smo različiti.
- Svi smo jedinstveni.
- Ali postoje određeni društveni pritisci koji nas tjeraju da vjerujemo da nismo dostojni.
- Važno ih je pokušati ignorirati i usredotočiti se na dobre stvari o sebi.
- I zapamtite, nemoguće je ugoditi svima zato ugodite sebi!



Savjet 2: Jedito zdravo

- Stara izreka - "mi smo ono što jedemo".
- Vrijedi i za fizičko i mentalno zdravlje.
- Na isti način kao što jedenje masne hrane može začepiti arterije, može začepiti i vaš um.
- Kvalitetna prehrana će zadržati vaš um oštrim, i vaše tijelo zdravim.



Savjet 3: Vježba!

- Biti u formi poboljšava vaše raspoloženje i sreću.
- Kada vježbate, endorfin se oslobađa u mozgu zbog kojeg se osjećate dobro.
- Nažalost, endorfini se ne oslobađaju prije vježbanja, tako da moramo napraviti mentalni napor da bi to učinili!



Savjet 4: Dovoljno sna, ali ne previše!

- Važno je da vam organizam dobije dovoljnu količinu sna.
- Nedovoljno sna dovodi do umora. Što može dovesti do problema s koncentracijom što je uznemirujuće ako pokušavate održati pozitivno mentalno zdravlje.
- Jednako tako previše sna može dovesti do letargije, nedostatka motivacije, anksioznosti, depresija, itd.



Savjet 5: Uzmi pauzu

- Imati vremena za sebe omogućuje vam da se rasteretite od svega što se događa u ovom trenutku.
- Uzimanje pauze može značiti mnogo toga (tj. trčanje, meditiranje, sjedenje i čitanje, spavanje, putovanje za vikend, itd.).
- Pronađite ono što je za vas i što radi u vašu korist!



Savjet 6: Napravite vrijeme za obitelj i prijatelje

- Oni koji imaju bolje odnose sa svojim prijateljima, obitelji i ljudima u svojoj zajednici imaju tendenciju da budu zdraviji i sretniji.
- Imati podršku ljudi koji iskreno brinu o vama korisno je u prevladavanju nedaća tijekom teških vremena.



Savjet 7: Prihvatite pomoć kada vam je potrebna

- Svi smo mi samo ljudi, stoga nismo u mogućnosti učiniti sve sami.
- Dakle, kada se osjećate kao da vam je potrebna pomoć, budite sigurni da pitate za pomoć.
- Prihvaćanje pomoći će smanjiti razinu tjeskobe i stresa, što je važno za održavanje pozitivnog mentalnog zdravlja.





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.



2018-1-UK01-KA204-048095