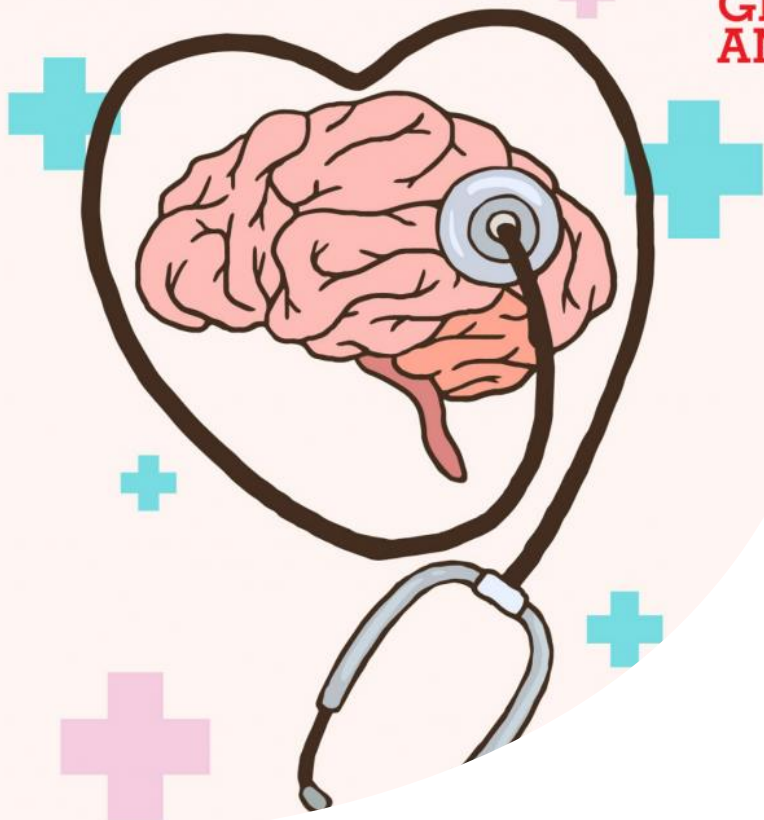


GLOBAL  
ANALITIKA

ŽSV učitelja biologije osnovnih škola Osječko -  
baranjske županije



## MENTALNO ZDRAVLJE



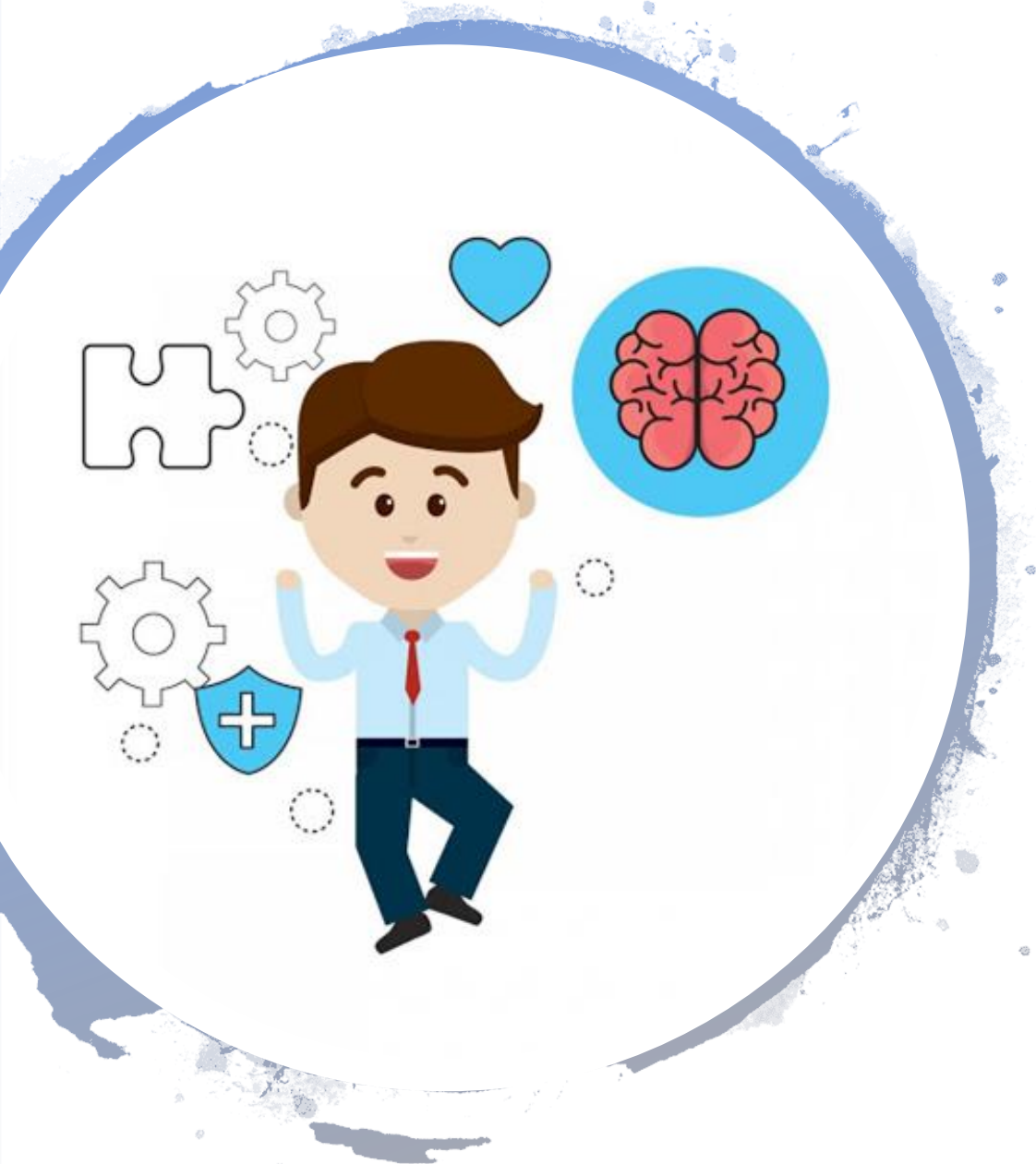
Anja Radaković, mag.psych.  
31.ožujka 2021.

# 10.listopada SVJETSKI DAN MENTALNOG ZDRAVLJA

- Što je to mentalno zdravlje i zbog čega je važno?

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji zdravlje se definira kao stanje potpunoga tjelesnog, mentalnog (psihičkog) i društvenog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti ili slabosti (nemoći).

**Mentalno zdravlje** određuje se kao stanje dobrobiti u kojemu pojedinac ostvaruje svoj puni potencijal, može se nositi s uobičajenim životnim stresorima, može produktivno i plodonosno raditi te doprinosi svojoj zajednici.



## **NEMA ZDRAVLJA BEZ MENTALNOGA ZDRAVLJA!**

- Mentalno zdravlje i tjelesno zdravlje čvrsto su međusobno povezani i jednako su važni.



dobro mentalno zdravlje obuhvaća različite aspekte osobne(subjektivne) dobrobiti:

Emocionalnu dobrobit (osjećaji)

Psihičku dobrobit (pozitivno funkcioniranje)

Društvenu dobrobit (odnosi s drugima i prema društvu)

Tjelesnu dobrobit (tjelesno zdravlje)

Duhovnu dobrobit (smisao života)



- Predrasuda je s kojom se često susrećemo: mentalno smo zdravi ili smo mentalno bolesni!
- Slično načinu na koji tjelesno zdrava osoba može imati manje zdravstvene probleme (bol u koljenu ili leđima) i mentalno zdrava osoba može doživjeti emocionalni problem ili više njih, odnosno imati psihičke smetnje.



# Koliko su česti problemi mentalnoga zdravlja?



- Podaci koje prikuplja i objavljuje Svjetska zdravstvena organizacija pokazuju da su problemi mentalnoga zdravlja u porastu.
- VAŽNO JE BRINUTI SE ZA SVOJE MENTALNO ZDRAVLJE I POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ UKOLIKO NAM JE POTREBNA!
- *Nije sramota imati problem, ne snalaziti se u svom životu, biti zbunjen. Nije sramota ni ne poduzeti ništa i pomiriti se sa „sudbinom“. Nije sramota, ali je velika šteta. (citat iz knjige „Putovanje u središte srca“)*



**Svakome  
od nas  
potrebna je  
MENTALNA  
higijena.**

UPRAVLJAJ  
VREMENOM



PRONAĐI HOBI



MEDITIRAJ



KEEP  
CALM  
&

**BUDI SRETAN**  
SAVJETI ZA MENTALNO  
ZDRAVLJE  
KAKO SMANJITI STRES

RAZMIŠLJAJ  
POZITIVNO



PUTUJ



SMIJ SE



VJEŽBAJ

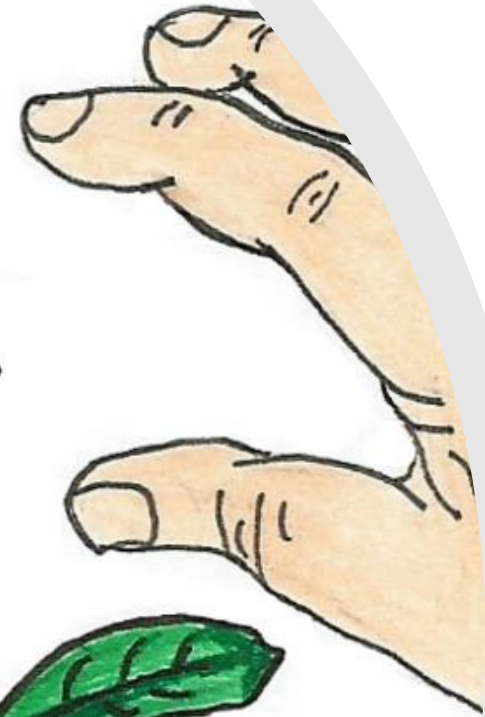
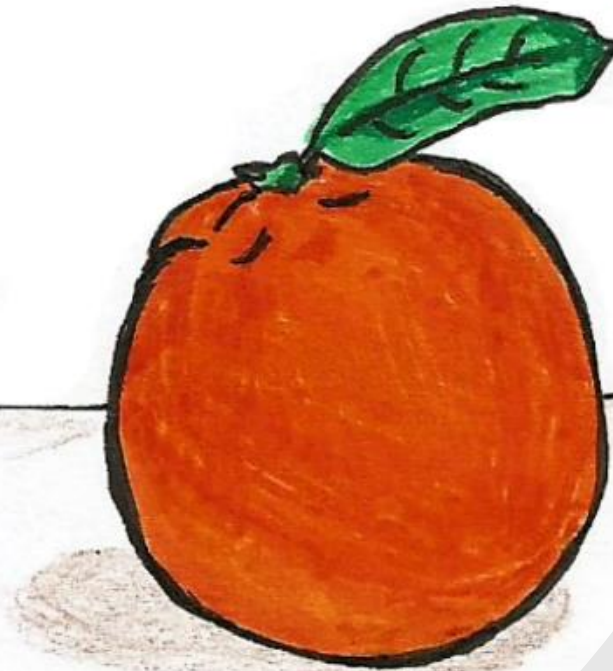
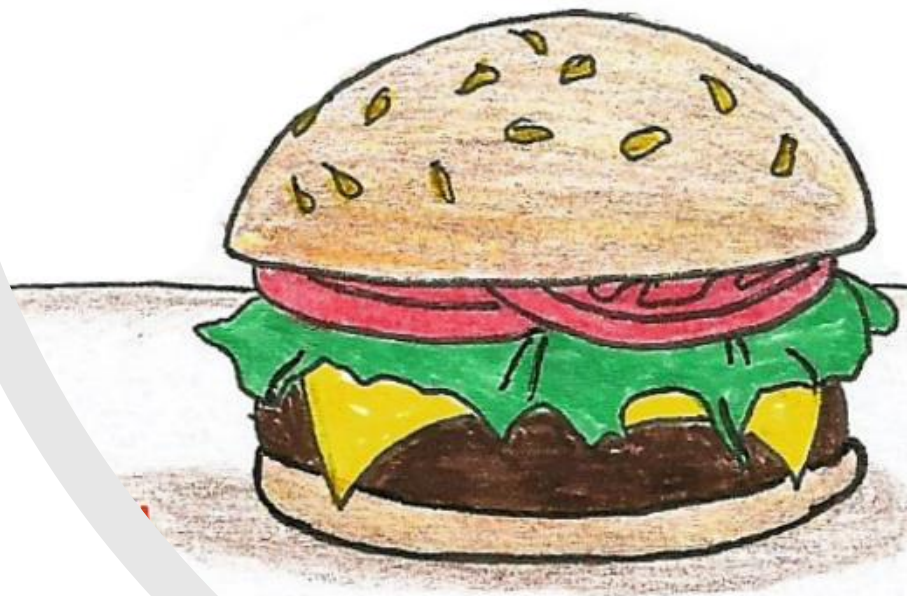


SLUŠAJ  
GLAZBU





Vodi računa o svojoj ishrani.  
**Biraj zdravo!**



**Fizička  
aktivnost je  
podjednako  
važna i za  
mentalno  
zdravlje.**





Obećaj mi da ćeš zauvijek zapamtiti: Hrabriji si nego što vjeruješ da jesi, jači si nego što izgledaš i pametniji nego što misliš.



**KAD GOD IMAŠ PRILIKU, RAZGOVARAJ S NEKIM O  
PROBLEMIMA!**



# BITI POVEZAN S DRUGIMA

- Važno imati podršku od članova obitelji, prijatelja i kolega jer oni mogu pružiti osjećaj sigurnosti, povezanosti i dati neke nove ideje kako riješiti situaciju.
- Vježba: sjetite se tri osobe koje su vam podrška u ovom razdoblju.
- Isplanirajte što će te im lijepo reći ili učiniti za njih nakon ovog webinaru. Možete im reći koje stvari volite ili cijenite kod njih, koja su vam iskustva s njima ostala u lijepom sjećanju, podijeliti s njima neku zajedničku fotografiju...







ORGANIZIRAJ SE

**RAZVIJAJ I NJEGUJ  
SVOJE INTERESE I  
HOBIJE**

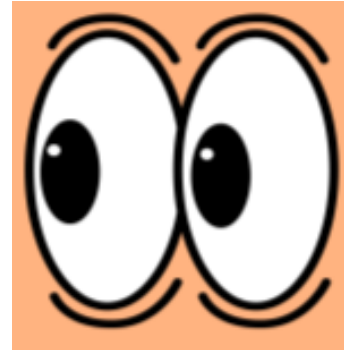




Ponekad sjedim i razmišljam,  
a ponekad samo sjedim...



**Pravi pauze  
tokom radnog  
vremena i dana.  
Uspori.  
Odmori se.**



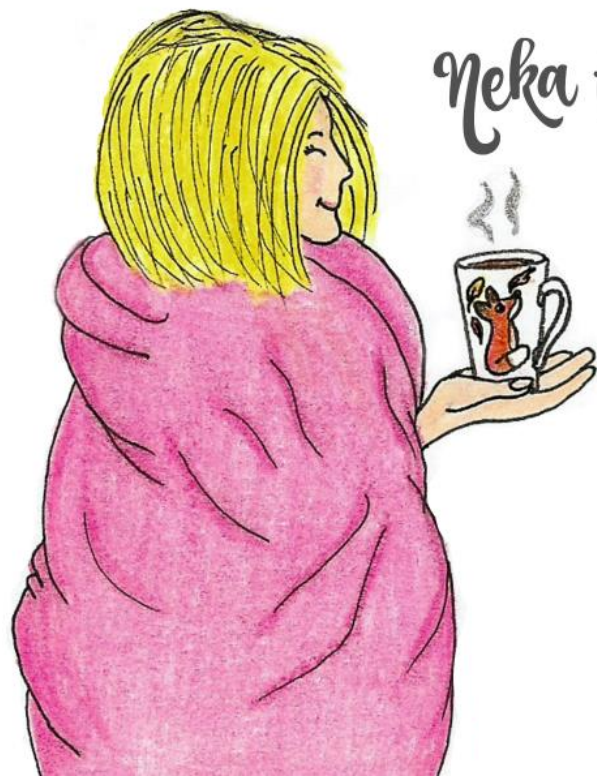
- Prizemljenje“
- Ovu vježbu je korisno primijeniti u stanjima visoke uznemirenosti, straha i panike,
- te drugih neugodnih osjećaja
- kao što su ljutnja, tuga...
- Pogledaj oko sebe, primijeti i imenuj:
- 5 stvari koje možeš vidjeti
- 4 stvari koje možeš dodirnuti
- 3 stvari koje možeš čuti
- 2 stvari koje možeš mirisati
- 1 stvar koju možeš okusiti







Ponekad, reče Pooh, najmanje stvari zauzmu najviše mjesta u tvome srcu.



*Neka ti izvor zadovoljstva  
bude u  
svakodnevnim  
iskustvima.*

## IGRA ZAHVALNOSTI



**NAVEDI OSOBU NA KOJOJ SI ZAHVALAN.**



**NAVEDI HRANU NA KOJOJ SI ZAHVALAN.**



**NAVEDI MJESTO NA KOJEM SI ZAHVALAN.**



**NAVEDI STVAR NA KOJOJ SI ZAHVALAN.**



**NAVEDI KNJIGU ILI FILM NA KOJEM SI ZAHVALAN.**

KADA GOVORIMO O SADAŠNJIM OKOLNOSTIMA, UPRAVO SU  
STRPLJENJE, PODRŠKA I RAZUMIJEVANJE PRVO ŠTO ĆE NAM  
SVIMA TREBATI!

U NASTAVKU SLIJEDE PSIHOLOŠKI SAVJETI KAKO OLAKŠATI SEBI:

1. **Moja rečenica:** Osmislite si nekoliko rečenica ohrabrenja za sebe i u situacijama kad vam je teško prisjetite ih se (npr. „Ja to mogu, „Ja to znam“...)
2. **Moje Snage:** Napisati 3 svoje osobine u koje se možete pouzdati i koje vam mogu pomoći kad vam je teško (npr. „Imam dobar smisao za humor“, „Dobra/ dobar sam prijatelj“, Dobra/dobar sam u (navesti područje)“...)
3. **Moj krug:** Neke stvari su pod našom kontrolom i na njih možemo utjecati, a neke nisu. Nacrtajte krug, unutar kruga napišite stvari koje su pod vašom kontrolom, npr. kako brinem o sebi, kako gradim odnose s prijateljima. Izvan kruga navedite stvari koje su izvan vaše kontrole: npr. ponašanje virusa.
4. **Moji ljudi:** Napisati ljude koji su vam podrška i na koje se možete osloniti u teškim trenucima.





**PoMoZi**

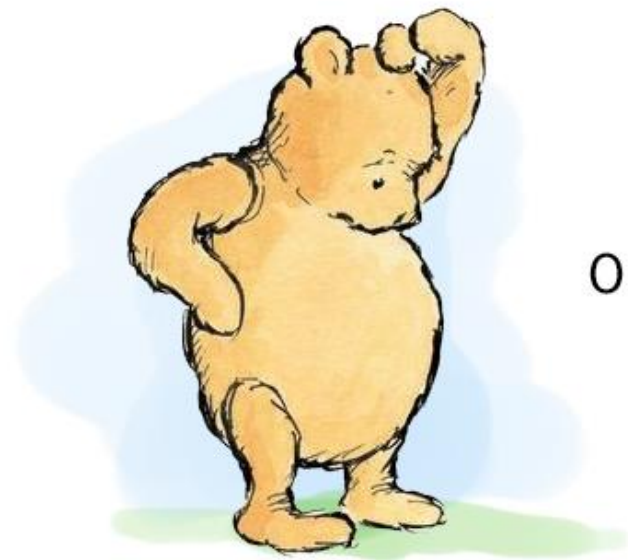
**Da**

PROMICANJE MENTALNOGA  
ZDRAVLJA DJECE

- Uloga učitelja ili nastavnika i drugih odgojno-obrazovnih djelatnika u zaštiti mentalnoga zdravlja djece i mladih nije dijagnosticiranje ili liječenje mentalne bolesti/ mentalnoga poremećaja, nego **PREPOZNAVANJE PROBLEMA MENTALNOGA ZDRAVLJA UČENIKA.**
- Interdisciplinarno stručno usavršavanje Zdravstvene pismenosti u području mentalnoga zdravlja djece i mladih – osnovna razina edukativnog programa PoMoZi Da koje je kontinuirano dostupno na MOOC platformi do kraja školske godine 2021/22.
- Vrlo korisne informacije, sve dostupno u pdf formatu
- <https://mooc.carnet.hr/course/view.php?id=2144>



# HVALA NA PAŽNJI!



Ono što me čini drukčijim ono je što čini mene.