

Organizacija vremena

Planiranjem obaveza smanjuješ stres. Kada važan zadatak podijeliš na manje korake i nagradiš se za svaki uspjeh, lakše održavaš balans između škole/faksa, hobija i odmora.

Hobiji i kreativnost

Muzika, crtanje, pisanje, volontiranje – aktivnosti su koje donose radost i smisao.



Samorefleksija i opuštanje

Vođenje dnevnika ili meditacija ti pomažu da izbaciš iz sebe ono što te opterećuje i misli koje ti se vraćaju kao bumerang. Ako ti prija, ne moraš da čuvaš te zapise, već ih spali ili baci.

Jako je važno da dišeš na nos, duboko da vazduh ispunji tvoj stomak, a izdišeš na usta. Što pravilnije dišeš, bolje ćeš napuniti svoje tijelo kiseonikom, a izbaciti više toksina.



Nekad najviše prija obratiti se neutralnoj osobi. To najčešće znači osobi koja je edukovana da te sasluša, da te čuje i da te podrži bez osuđivanja i pridike. Tu nećeš čuti „jesam li ti rekla“, „znala sam“, „eto vidiš što se desi kad ne slušaš starije“, „sama si kriva“, „sama se snadi“. Upravo takve osobe možeš naći u Priminom Savjetovalištu.

Tu, potpuno besplatno, možeš da dobiješ psihološku podršku, a ako je potrebno i psihoterapiju. Povjerenje je u potpunosti zagarantovano i sve što tu kažeš, ostaje među nama.

Svoj termin možeš da zakažeš mejlom, porukom ili pozivom na:
nvoprima1@gmail.com • 069416448 • 069387061



MENTALNA HIGIJENA MLADIH



ČUVAJ SVOJE MENTALNO ZDRAVLJE

Zašto je važna?

Mentalna higijena je prevencija – način da brinemo o svom mentalnom zdravlju prije nego što nastupi problem, kriza ili poremećaj. Kao i kod fizičkog zdravlja, lakše je ostati zdrav nego se kasnije liječiti. Kao što se svakog dana istuširaš, tako je potrebno svakodnevno da „umiješ“ svoj um, da se opusti, odmori, presabere i oporavi.

Šta znači mentalna higijena kod mladih?

Razvijanje zdravih navika koje pomažu da se stres i svakodnevni izazovi lakše podnesu, da se prepozna kako se osjećamo i šta nam je potrebno.

Među najvažnijim preporukama psihologa za mentalnu higijenu je da svakog dana pronađeš sat vremena samo za sebe.



Australian Government
Department of Foreign Affairs and Trade



PRAKTIČNI NAČINI BRIGE O MENTALNOM ZDRAVLJU

San i odmor



Redovan i kvalitetan san – poželjno je da zaspiš prije ponoći i spavaš 7 do 9 časova.

Pravi pauze između obaveza prije nego što se previše umoriš i odmaraj oči od raznih ekrana.

Kretanje i fizička aktivnost

Sport, planinarenje, šetnja, ples, joga – pokret oslobađa stres i podiže raspoloženje. Naučno je dokazano da je šetnja među najblagotvornijim fizičkim aktivnostima za mentalno zdravlje. Kad god možeš, prošetaj van gradskih sredina i saobraćajnih gužvi.

Ishrana

Raznolika i redovna hrana, dovoljno vode. Izbjegavaj previše kofeina i energetskih pića jer razdražuju nervni sistem i hormone.



Podrška okoline

Njegovaj prijateljstva i porodične odnose, ali ne po cijenu toga da ste ti i tvoje potrebe na drugom mjestu. Dobri prijatelji su oni kojima možeš mnogo toga da kažeš o sebi i koji znaju da te saslušaju i podrže. Sjajni prijatelji su i oni sa kojima bez osjećaja neprijatnosti možeš i da čutiš.

Razgovaraj o osjećanjima i onome što ti se dešava s osobama od povjerenja.

Potraži u svojoj školi ili kvartu radionice, kurseve, sekcije u kojima možeš da otkriješ svoje talente, da radiš na sebi i upoznaš druge ljude sličnih vrijednosti.

Postavljanje granica

Roditelji i mnogi drugi ljudi oko nas prvenstveno nas uče da se složimo sa njihovim stavovima i postupcima. Pristojnost i finoća su lijepe osobine, ali često znače da se ne suprotstaviš kada misliš drugačije.

Ohrabruj sebe da kažeš „ne“ kada ti nešto ne prija ili te previše opterećuje. U početku ti to može biti jako teško, ali vježbaj.

Odredi vrijeme za obaveze, ali i za odmor.

Zaštiti svoj lični prostor i ne dozvoli da drugi diktiraju tvoj ritam života. Ne trudi se da uvijek svima budeš na raspolaganju.

Postavljanje granica na internetu: ne moraš odgovarati na svaku poruku odmah, niti dijeliti sve što ti se dešava.

Ne trudi se da se sviđaš svima. Nije bitno da zadovoljiš kriterijume drugih, već da drugi zadovolje tvoje standarde.

Društvene mreže – balans, ne preplavljenost

Društvene mreže mogu da inspirišu, ali i da štete:

- Stalno poređenje s drugima stvara nerealne standarde.
- Previše informacija (posebno negativnih vijesti) može izazvati tjeskobu i stres.
- Pretjerano korištenje ekrana, zbog uticaja plavog svjetla na naš centralni nervni sistem, narušava san i koncentraciju.

KORISNI TRIKOVI:

- Ograniči vrijeme provedeno online.
- Prati profile koji ti prijaju i motivišu te.
- Pravi digitalne detokse – dani ili sati bez telefona.

