

Jačaj svoje mentalno zdravlje

6 savjeta kako se osjećati dobro

Svi želimo biti zadovoljni:

- s vlastitim životom
- sa nama samima

Tada osjećamo pravo životno zadovoljstvo.

Svakoj osobi je za to potrebno nešto drugo.

Važno je zdravlje.

Zdravlje uključuje fizičko i psihičko stanje. Psihičko stanje je sve ono što osjećamo i o čemu razmišljamo.

Osjećáš li se zdravim/zdravom i fizički i psihički?

Onda se osjećáš dobro.

- Možeš koristiti svoje sposobnosti.
- Možeš dobro raditi.
- Bolje izađeš na kraj sa teškim situacijama.
- Na primjer, lakše podnosiš stres.

Svatko može poboljšati svoje zdravlje.

Ovako će tvoje tijelo ostati zdravo:

- Pereš zube.
- Možda jedeš zdravo.
- Dovoljno se krećeš.
- I odlaziš kod doktora na pregled.

Ovako će tvoja psiha ostati zdrava:

I svoju psihu također možeš pripremiti za teška vremena. Možda si pod stresom. Ili te nešto plaši. Ako znaš što možeš učiniti, to će ti pomoći u teškim trenucima.

Ovdje ćeš naći 6 savjeta.

Savjeti ti pokazuju kako možeš ojačati svoju psihu. Isprobaj savjete. Razmisli o savjetima.

Razgovaraj o savjetima s drugim ljudima. U tom slučaju možete razmijeniti vaše ideje i iskustva.

Pritom ti želimo puno uspjeha i zabave.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
männerTISCHE

Razgovarati s drugim ljudima

Razgovaraj s drugima kada si sretan/sretna ili kada si tužan/tužna

- Kada razgovaraš s drugima o svojim problemima, oni se više ne čine tako teškima.
- Ako si sretan/sretna i dijeliš to s drugima, tvoja će sreća biti još veća.

Netko te shvaća ozbiljno i razumije? Onda se nakon toga osjećaš lakše. To ti može pomoći da bolje razumiješ što osjećaš. I onda se možeš bolje nositi sa svojim osjećajima.

Možeš si postaviti sljedeća pitanja

- S kime razgovaraš kada se raduješ ili kada si tužan/tužna?
- Kada si zadnji put pitao/pitala nekoga kako je?
Na primjer, nekog dobrog prijatelja ili nekoga iz tvoje porodice?
- Nešto te brine? Misli ti se vrte u krug? Pričaš s nekim o tome ili radije sve držiš u sebi?
- Jesi li već danas s nekim otvoreno porazgovarao/porazgovarala?

Savjeti za dobar razgovor

- Uzmi si dovoljno vremena za razgovor.
- Pažljivo slušaj drugu osobu.
- Ponekad treba potražiti stručnu pomoć. Brineš o nečemu što te veoma opterećuje? Potraži pomoć stručnog lica.



Živjeti u dobrim odnosima s drugima

Porodica, prijateljice i prijatelji su važni.

- Osjećaš se sigurno. Tu su za tebe kad ih trebaš.
- Vole te takvog kakav/takvu kakva jesi. Ali, možete se međusobno i kritizirati.
- Oni ti pružaju podršku u teškim vremenima.
- Pomažu ti u donošenju odluka.
- S njima možeš pričati o svemu. Vaše tajne ostaju vaše tajne.
- Možete se i posvađati, opet ćete se pomiriti.

Zato se druži s drugim ljudima, na primjer s prijateljem ili prijateljicom, rodbinom ili znancima.

Volontiranje je također dobro: Zajedno s drugim ljudima nastojiš obaviti neki zadatak. Pritom također upoznaješ druge ljude.

Možeš si postaviti sljedeća pitanja

- S kime rado provodiš svoje slobodno vrijeme? S kojim osobama se osjećaš dobro, s kojima ne?
- Izdvajaš li dovoljno često vremena za svoju porodicu i prijatelje?
- Kada si se zadnji put javio/javila tvom najboljem prijatelju ili prijateljici?
- Jesi li još uvijek u kontaktu s ljudima iz zemlje odakle dolaziš? Uspijevate li ostati u vezi?
- Gdje možeš upoznati nove ljude?
- Gdje se u tvom okruženju možeš angažirati za neku pozitivnu stvar?

Savjeti za dobar odnos s drugim ljudima

- Zajednički rituali: Izlazite redovno na sastanke, idite zajedno npr. na kavu ili na izlet.
- Telefoniranje: Nazovi prijatelje koje nisi dugo vidio/vidjela.
- Održavanje kontakta: Pišite si što ima novo ili razgovarajte putem video poziva.
- Dnevnik: Zapiši lijepe zajedničke trenutke.
- Kaži nešto lijepo: Misliš nešto lijepo o nekome? Izgovori to.
- Novi kontakti: Angažiraj se u zajednici ili isprobaj novi hobi.
- Volontiranje: Javi se nekoj udruzi ili organizaciji.



Kretanje i opuštanje

Svakodnevno se kreći i opuštaj

Na poslu smo pod stresom i u svakodnevnom životu sve mora ići brže. Također dobivamo previše informacija. To je zamorno.

- Kreći se dovoljno. To je zabavno. Pritom možeš zaboraviti na stres.
- Redovito se opuštaj.
- Redovno pravi pauze i diši svjesno. Duboko udahni i polako izdahni.
- Pobrini se da spavaš dovoljno.
- Jedi zdravu hranu. Budi oprezan/oprezna s alkoholom i drugim sredstvima koja izazivaju ovisnost.

Možeš si postaviti sljedeća pitanja

- Koliko se često krećeš u svakodnevnom životu?
- Kako se voliš kretati? Na primjer: plivanje, planinarenje, hodanje, ples, joga, vožnja bicikla?
- Koliko dugo se krećeš? Jesi li se danas kretao/kretala pola sata bez pauze?
- Kako se najbolje opuštaš?
- Imaš li određeno vrijeme kada se opuštaš?
- Što ti daje energiju? Na primjer, stvaranje muzike, slušanje muzike, trčanje ili izrada rukotvorina?

Savjeti za više vježbanja

- Vježbaj redovito: najmanje 3 puta sedmično po 30 minuta.
- Izađi iz tramvaja jednu stanicu ranije i prošeći malo.
- Koristi stepenice umjesto lifta.
- Idi u šetnju ili izvedi komšijinog psa.
- Nađi se s prijateljima i zajedno se bavite sportom. Na primjer nogometom ili hodanjem.
- Pleši uz svoju omiljenu muziku.

Savjeti za više opuštanja

- Slušaj pjevanje ptica.
- Zamisli nešto lijepo: Zamisli svoje omiljeno mjesto.
- Sjedni mirno 15 minuta i gledaj kroz prozor. Koncentriraj se na svoje disanje.
- Isprobaj tehnike opuštanja. Na primjer, jogu ili slušanje muzike. Učini ih dijelom svoje svakodnevice.
- Isplaniraj nešto lijepo. Na primjer, zajedničko kuhanje, igranje, planinarenje ili čitanje.
- Osnuj klub čitalaca: zajedno čitajte knjigu i razgovarate o njoj.



Napraviti nešto novo

Otkrij i nauči nešto novo

Učiš li nešto novo ili si kreativan/kreativna? To je zabavno i dobro je za tebe.

- Steći ćeš veće samopouzdanje.
- Tvoj svakodnevni život postaje zanimljiviji.
- Pritom se možeš opustiti i smanjiti stres.

Ne učimo samo glavom. Učimo cijelim tijelom.

Možeš si postaviti sljedeća pitanja

- Kojim kreativnim stvarima se bavim? Na primjer: crtanjem, sviranjem, izradom rukotvorina.
- U čemu sam posebno dobar/dobra? Na primjer: kuhanju, pjevanju, slikanju, popravljanju, vrtlarenju, izrađivanju predmeta od drveta, šivanju odjeće.
- Koliko često odvajam vrijeme za to?
- Što bi želio/željela naučiti?
- Jesi li dobar/dobra u nečemu i želiš li tome podučavati druge ljude?

Savjeti za nove stvari u tvom životu

- Preuredi stan. Na primjer: Promjeni raspored namještaj. Ukrasi stan drugačije. Obnovi svoj balkon.
- Izgradi nešto. Na primjer, kućicu za ptice ili novi stol za kuhinju.
- Napiši priču svog života.
- Uredno složi svoje fotografije.
- Pohađaj neki tečaj. Na primjer, nauči slikati, izrađivati predmete od gline ili šivati.
- Uči pomoću videa na internetu. Na primjer, strani jezik ili kako prepoznavati glasove ptica.
- Otiđi u muzej.
- Zapiši svoje ideje i postavi konkretan cilj.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
männerTISCHE

Prepoznaj svoju vrijednost

Prihvati sebe onakvim kakav /onakvom kakva si

Nitko nije savršen. Svatko ima nedostatke. To je ono što nas čini jedinstvenima. Možeš li prihvatiti sebe takvim kakav /takvom kakva jesi? Što bolje to možeš, to ćeš se osjećati prijatnije. Svaka osoba je dobra u nečemu. A svatko ima nešto u čemu nije baš dobar.

- Znaš li u čemu si dobar/dobra? Onda ti je u redu ako u nečemu nisi dobar/dobra.
- Budi dobar/dobra prema sebi. Cijeli svoj život.

Možeš si postaviti sljedeća pitanja

- Nešto nije u redu u tvom životu: Kako se tješiš?
- Kada si zadovoljan sam/zadovoljna sama sa sobom?
- Čime si zadovoljan/zadovoljna u svojim vezama?
- Što te čini zadovoljnim/zadovoljnom u tvom poslu?
- Što si danas dobro napravio/napravila? Da li možeš da se raduješ zbog toga?
- Kojim se svojim greškama možeš smijati?

Savjeti za više samopoštovanja

- Je li ti trenutno teško? Utješno se u sebi potapši po ramenu. Nasmiješi se sebi u ogledalu. Tada ćeš se osjećati bolje.
- Pazi na svoje tijelo. Vodi računa o ishrani. Kreći se dovoljno. Diši svjesno. Naspavaj se dovoljno.
- Zapiši svoje misli: Što je dobro za tebe? Što nije dobro za tebe? Što možeš promijeniti?
- Jesi li često ljut/ljuta? Onda oprostí sam/sama sebi. Oprostí i drugima.
- Ima li problema? Onda se utješi. Utješi i svoje bližnje.
- Postavi ciljeve koje možeš postići.



Prihvatiti pomoć

Potraži pomoć

Svatko treba pomoć u svom životu. Možeš li prihvatiti pomoć? To pokazuje da si jak/jaka.

- Porodica i prijatelji ti mogu pomoći.
- Možda bi radije razgovarao/razgovarala s nekim s kim nisi blizak/bliska.
- Imaš li velikih problema? Potraži pomoć stručnjaka. Jer ako dugo imaš problema, možeš se razboljeti.

Možeš si postaviti sljedeća pitanja

- Slušaš li svoje tijelo? Kako se tvoje tijelo osjeća kada nešto nije u redu? Primjećuješ li to? Reagiraš li na vrijeme?
- Kod koga tražiš pomoć? Znaš li da ćeš tada dobiti pomoć?
- Je li ti teško zatražiti pomoć? Zašto?
- Možda će drugi ljudi riješiti problem drugačije od tebe? Je li ti to u redu?

Savjeti za teška vremena

- Uzmi si vremena. Svi mi imamo krize. Jesi li doživio/doživjela nešto loše? Onda to moraš obraditi. To traje dugo.
- Radi samo ono u čemu si sada dobar/dobra. Za sve ostalo možeš zatražiti pomoć.
- Nemoj sam/sama rješavati sve probleme. I drugi ljudi mogu preuzeti odgovornost.
- Obitelj i prijatelji ti žele pomoći. Reci im što mogu učiniti. Pomaganje je dobar osjećaj.

