

*
*
*
**MENTALNO
ZDRAVLJE
MLADIH**

INFORMATIVNO-EDUKATIVNI MATERIJAL



AMICA **EDUCA** 

SADRŽAJ

1. Šta je mentalno zdravlje?
 2. Šta je adolescencija i mladost?
 3. Stanja mentalnog zdravlja?
 4. Uzroci nastanka poteškoća mentalnog zdravlja
 5. Znakovi i simptomi narušenog mentalnog zdravlja
 6. Slika o sebi, samopouzdanje
 7. Zdrave psihološke granice
 8. Stres i psihofizičko zdravlje
 9. Anksioznost / tjeskoba
 10. Depresija
 11. Poremećaji ishrane
 12. Psihoaktivne supstance
 13. Dostupni oblici podrške i pomoći
- Vježbe za samoosnaživanje i unapređenje mentalnog zdravlja
1. Vježba: Ko sam ja? Kako sam ja?
 2. Vježba: Opuštajuće disanje
 3. Vježba: Promatranje muzike
 4. Vježba: Izoštavanje percepcije
 5. Vježba: Dijafragmalno disanje
 6. Vježba: Uzemljenje
 7. Vježba: Progresivno opuštanje mišića
 8. Vježba: Ovdje postavljam granicu
 9. Vježba: Moj balon



ŠTA JE MENTALNO ZDRAVLJE?

Svjetska zdravstvena organizacija, 2001. je definirala mentalno zdravlje kao „stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici“.

Prijedlog nove, proširene definicije, autora Silvana Galderisi, Andreas Heinz, Marianne Kastrup, Julian Beezhold i Norman Sartorius (u članku objavljenom u časopisu *Psychiatria Polska*):

Mentalno zdravlje je dinamično stanje unutarnje ravnoteže koje omogućuje osobi korištenje svojih sposobnosti sukladno univerzalnim vrijednostima društva. Osnovne kognitivne i društvene vještine; sposobnost prepoznavanja, izražavanja i upravljanja vlastitim emocijama, kao i sposobnost empatiziranja s drugima; prilagodljivost i sposobnost nošenja s nepovoljnim životnim događajima i funkcioniranje u društvenim ulogama, kao i usklađen odnos tijela i uma, predstavljaju važne komponente mentalnog zdravlja koji u različitom stupnju pridonose stanju unutarnje ravnoteže.



**MENTALNO
ZDRAVLJE JE DIO
OPĆEG ZDRAVLJA
I NE ODNOSI SE SAMO
NA ODSUSTVO
BOLESTI!!!**



ŠTA JE ADOLESCENCIJA I MLADOST?

Adolescencija obuhvata dob između 14 i 18 godine života, a prema nekim istraživanjima i do 25 godine života. Mladom osobom se smatra osoba do njene 30-te godine života. Adolescencija je životna faza koju obilježava prijelaz između djetinjstva u odraslu dob i to je razdoblje kada mlada osoba se suočava sa različitim promjenama.

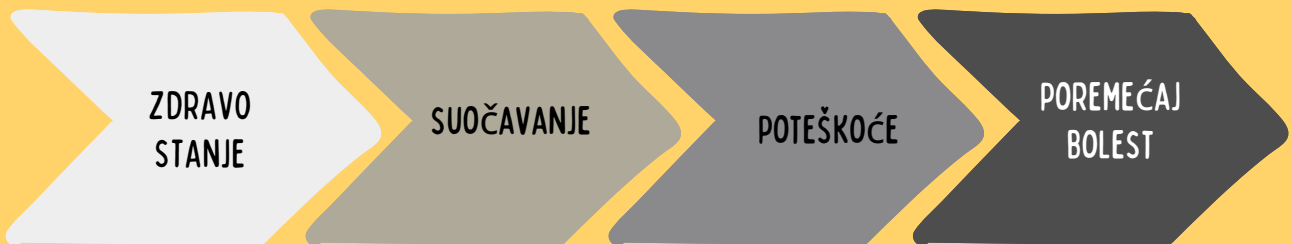
- **Na tjelesnom nivou** suočava se sa biološkim i fizičkim promjenama kao što su aktiviranje hormona, nagli rast; promjene u tjelesnim proporcijama; povećanje snage i izdržljivosti; seksualno sazrijevanje.
- **Na kognitivnom nivou** dešavaju se promjene kao što su: razvoj mišljenja koji uključuje pamćenje, rješavanje problema i donošenje odluka; razvoj sposobnosti razmišljanja o apstraktnim konceptima (shvataju da su određeni koncepti neopipljivi); razvoj sposobnosti zamišljanja alterantivnih objašnjenja i mogućnosti (hipotetsko razmišljanje); povećanje introspekcije i samosvjesnosti; razvoj sposobnosti za razmatranje više aspekata nekog problema ili postupka prije donošenja neke odluke. (Ipak, postoji razlika između onoga za što adolescenti postaju sposobni i onoga što stvarno čine!)
- **Na ponašajnom nivou** adolescenti počinju odbacivati autoritete, period buntovništva, žele povećati svoju neovisnost, više su pod uticajem vršnjaka i okoline nego roditelja, u periodu su preispitivanja granica, preuzimaju veće rizike (i rizična ponašanja), to je i period naglih promjena u raspoloženju, period izgradnje sebe i svog identitetam, period unutarnjih sukoba ali i sukoba sa osobama iz okruženja.

ADOLESCENCIJA JE PRILIKA I PRESUDNO RAZDOBLJE GDJE MLADA OSOBA MOŽE IZGRADITI OTPORNOST, USVOJITI I ODRŽAVATI SOCIJALNE I EMOCIONALNE VJEŠTINE I KOMPETENCIJE POTREBNE ZA MENTALNU DOBROBIT I PRODUKTIVAN ŽIVOT KAO ODRASLE OSOBE.



STANJA MENTALNOG ZDRAVLJA

Vrlo često čim kažemo mentalno zdravlje ljudi odmah pomisle na bolest mentalnog zdravlja. Isto tako vrlo često se miješaju termini koji su vezani različita stanja mentalnog zdravlja:



- **zdravo stanje** - osoba se osjeća povezana sa drugima, sposobna za učenje i rad, uključena je u društvo/zajednicu i umije se „nositi“ sa različitim životnim izazovima i stresom.
- **suočavanje sa manjim poteškoćama** - prisutnost nemira, frustracije, nezadovoljstva u ophođenju sa životnim izazovima (u školi/fakultetu, u odnosima, sa okruženjem) ali i dalje uspješno rješavamo probleme koji nastaju. Ove faze kraće traju (nekoliko dana).
- **poteškoće** - osoba se osjeća pod velikim pritiskom, ima dojam da im u životu ne ide baš kako bi trebalo ili kako bi voljeli, prisutno je veće nezadovoljstvo sobom, teže rješavaju ili čak izbjegavaju različite nastale probleme. Ako su simptomi prisutni nekoliko sedmica i ako ih se ne tretira (uz stručno pomoć) najčešće dolazi do pogoršanja.
- **poremećaji i bolesti mentalnog zdravlja** su stanja koja značajno negativno utiču na osjećanja i doživljaje, promjene raspoloženja, način razmišljanja (negativne misli, nelogične), način ponašanja (povlačenje ili napadi), smanjeno uživanje, dojam da je osoba odvojena od sebe i drugih, smanjena svakodnevna funkcionalnost i produktivnost



UZROCI NASTANKA POTEŠKOĆA MENTALNOG ZDRAVLJA

Uglavnom ne postoji jedan uzrok nego niz preklapajućih faktora koji mogu povećati vjerovatnost razvoja poteškoća u mentalnom zdravlju, kao što su:

TRENTNE ŽIVOTNE (STRESNE) OKOLNOSTI VEZANE ZA:

- društveni odnosi u školi, fakultetu ili poslu;
- manjak novčanih sredstava,
- nesigurno stanovanje;
- prisutnost nasilja, alkoholizma, kriminalnog ponašanja u porodici;
- teški odnosi sa članovima porodice (nezdrava porodična dinamika);
- teški i zahtjevni odnosi sa drugim bliskim ljudima iz okruženja.

TEŠKA ŽIVOTNA ISKUSTVA (TRENTNA ILI U PROŠLOSTI) A POSEBNO:

- „grubo“ roditeljstvo ili roditeljstvo „bez (dovoljno) emocija“;
- zanemarivanje ili zlostavljanje (psihološko, fizičko, seksualno);
- razvod roditelja;
- gubitak u porodici ili gubitak bliske osobe;
- diskriminacija po bilo kojem osnovu.

INDIVIDUALNI FAKTORI VEZANI ZA:

- temperament i karakter;
- usvojen način razmišljanja i vještine suočavanja sa problemima;
- hronične bolesti, fizičke i intelektualne razvojne poteškoće;
- jaka želja za pripadanjem nekoj (rizičnoj) vršnjačkoj grupi;
- povećan pristup tehnologiji i korištenju iste.

BIOLOŠKI FAKTORI VEZANI ZA:

- porodičnu anamnezu mentalnih poteškoća.





ZNAKOVI I SIMPTOMI NARUŠENOG MENTALNOG ZDRAVLJA



Neki od uobičajenih znakova i simptoma koje mogu ukazivati na poteškoće u mentalnom zdravlju:

- promjene vezane za apetit (povećanje ili smanjenje)
- promjene u načinu spavanja (nesanice ili povećano spavanje)
- česta ili stalna prisutnost umora, iscrpljenosti
- promjene u načinu razmišljanja - prisustvo negativnih, uznemirujućih ili nelogičnih misli,
- problemi u koncentraciji, pažnji i pamćenju i logičnim razmišljanjem
- promjene raspoloženja, brze promjene emotivnih stanja, veća razdražljivost
- pojačana osjetljivost na zvukove, mirise ili dodir; izbjegavanje pretjerano poticajnih situacija
- prisustvo zabrinutosti, nervoze i straha,
- često prisustvo osjećanja tuge i bezvoljnosti,
- često prisustvo osjećaja bespomoćnosti i beznadežnosti
- smanjeno samopouzdanje i samopoštovanje
- učestali plač na stvari na koje inače osoba ne reaguje plačem,
- pretjerane reakcije ljutnje, potreba za osvetom, pretjerana reakcije na kritike, laka i intenzivna iritacija
- izostanak uživanja, izbjegavanje stvari u kojima osoba inače uživa



...nastavak:

- neobičan osjećaj nepovezanosti sa samim sobom ili okolinom; osjećaj nestvarnosti, odvojenosti od sebe
- problemi i poteškoće u odnosima sa prijateljima, porodicom (bez očitog razloga),
- smanjena volja za izvršavanje svakodnevnih obaveza,
- pad u funkcioniranju a time i uspjesima u školi/faxu, poslu, društvenim aktivnostima
- izostanci iz svakodnevnih obaveza (škola/fax, posao, treninzi i sl.)
- povlačenje od društva, socijalnih kontakata
- poteškoće u odnosima sa vršnjacima i ljudima iz okruženja (povećani konflikti, agresivnost)
- smanjen interes za poduzimanje novih inicijativa i promjena,
- upražnjavanje rizičnih socijalnih ponašanja (delikvencija) i konzumacija alkohola i droge,
- upražnjavanje rizičnih seksualnih ponašanja,
- generalni dojam da se osoba promijenila ili da njen/njegov život nije „u redu“
- poteškoće sa tjelesnim zdravljem: glavobolje, problemi sa probavom, problemi u radu različitih organa (srce), neobjašnjivi bolovi...

VAŽNO!

- **POVREMENO POJAVLJIVANJE I KRATKOTRAJNO ZADRŽAVANJE NEKOLIKO SIMPTOMA NE ZNAČI DA JE MENTALNO ZDRAVLJE U VEĆOJ MJERI UGROŽENO.**
- **POTEŠKOĆA SA MENTALNIM ZDRAVLJEM ILI POREMEĆAJ MENTALNOG ZDRAVLJA SE OČITUJE U PRISUTNOSTI VIŠE SIMPTOMA, NJIHOVO TRAJNIJE ZADRŽAVANJE (NEKOLIKO SEDMICA) I NEGATIVAN UTICAJ OVIH SIMPTOMA NA FUNKCIONIRANJE I ŽIVOT OSOBE GENERALNO!**



SLIKA O SEBI, SAMOPOUZDANJE

Slika o sebi, najjednostavnije rečeno, je način na koji osoba sebe opaža i prihvata. Osobe koje imaju neku sliku o sebi, nekada u životu su postavili i možda donekle odgovorili na pitanja kao što su:

Ko sam ja? Koje su moje dobre osobine? Koje su moje loše osobine? (ili bolje rečeno, šta još mogu poboljšati kod sebe?) Šta sam do sada postigao/la? U čemu sam dobar/a? Kako se ja najčešće osjećam? Šta je to što meni najviše treba? Čemu ja težim? Kako ja sebe doživljavam?

Mladi a posebno adolescenti, ulaskom u novo razvojno razdoblje postaju više svjesni samih sebe a time se povećava potreba za upoznavanjem sebe, izgradnjom sebe i svog samopouzdanja.



ŠTA JE SAMOPOUZDANJE?

Najjednostavnije rečeno - samopouzdanje je naš dojam o vlastitim sposobnostima, načinima ponašanja i prevladavanja različitih životnih izazova. Samopouzdanje ne stičemo rođenjem nego se ono gradi kako uz adekvatan odgoj tako i samostalno uz upoznavanje sebe i rad na sebi.



SAMOPOUZDANJE JE U DIREKTOJ VEZI S MENTALNIM ZDRAVLJE

Jasna slika sebe i izgrađeno samopouzdanje direktno utiče na prevenciju nastanka i razvoja mnogih poteškoća vezanih za mentalno zdravlje. Naravno da u izazovnim i stresnim životnim situacijama naše samopouzdanje može biti poljuljano ali ukoliko je ono prethodno dovoljno izgrađeno ta će faza trajati kraće a mi ćemo prije pronaći unutarnju snagu i načine da prevladamo nastalu situaciju.

Mladi sa niskim samopouzdanjem često se osjećaju nedovoljno sposobno i manje vrijedno te im nedostaje hrabrosti da poduzimaju različite korake / akcije koji bi za njih bili poželjni i čak potrebni. Oni se uglavnom osjećaju usamljeno, sumnjaju u sebe, nedostaje im dojam pripadanja i često su kao "nevidljivi" u društvu. Većina mladih sa niskim samopouzdanjem pate od manjeg ili većeg oblika anksioznosti pa i depresivnih stanja a nerijetko pribjegavaju i zloupotrebi psihoaktivnih supstanci. Zbog sumnje u sebe ovi mladi često izbjegavaju bliske socijalne kontakte što neminovno dovodi do novog povećanja usamljenosti i dojma "nesposobnosti i nepripadanja" a što dodatno narušava njihovo samopouzdanje –

zapravo, oni se često nalaze u jednom začaranom krugu iz kojeg je teško samostalno izaći.



Zato je jako važno da mladi (ali i odrasli jednako tako), rade na upoznavanju sebe, uviđanju svojih unutarnjih snaga, sposobnosti i vrlina, uviđanju u onih dijelova sebe koje se mogu poboljšati i konačno na izgradnji pozitivne slike sebe i svog samopouzdanja.



ZDRAVE PSIHOLOŠKE GRANICE

Postavljanje zdravih ličnih granica važan je dio razvoja individualnosti i uspostavljanja vlastitog identiteta i od velike su važnosti ukoliko želimo očuvati i poboljšati naše emocionalno zdravlje.

POSTAVLJANJE GRANICA DAJU DRUGIM OSOBAMA SLIKU O TOME ŠTA TI PRIHVATAŠ, A ŠTA NE, ŠTA TI SE SVIĀTA, A ŠTA NE. NA TAJ NAĀIN DJELUJU KAO ZNAKOVI KOJI LJUDIMA POKAZUJU KAKO SE MOGU ODNOSITI PREMA TEBI.



Postoji nekoliko vrsta granica koje je važno da osvjestimo i da, po potrebi, postavljamo:

- **emocionalne** - odnose se na zaštitu vlastitog emocionalnog blagostanja i mentalnog zdravlja
- **fiziĀke** - odnose se na zaštitu vlastitog tjelesnog i/ili fiziĀkog prostora u kojem se nalazimo, boravimo
- **seksualne** - odnose se na zaštitu (potreba) tijela i seksualnu sigurnost
- **materijalne** - odnose se na zaštitu liĀnih stvari
- **vremenske** - odnose se na zaštitu korištenja odnosno protiv zloupotrebe našeg vremena



NAŠE GRANICE MOGU BITI:

- labave ili previše propusne
- čvrste, krute, fiksne

NAJZDRAVIJE POSTAVLJENE GRANICE SU U SREDINI TOG SPEKTRA!

Granice koje nisu postavljene ili koje su labave, propusne kod osobe će uzrokovati da ona teško izražava svoje mišljenje, stavove, da zanemaruje i potiskuje svoje potrebe i želje. Svoju energiju i vrijeme će koristiti da zadovoljava tuđe potrebe, da ispunjava zadatke nametnute od drugih. Vremenom, ovo će osobu dovesti do povećanog stresa, iscrpljenosti, nezadovoljstva a time lako uzrokovati i poteškoće u zdravom mentalnom funkcioniranju.

Osobe s potpuno zatvorenim granicama ili jako čvrstim i krutim granicama, doimaju se kao nedostupne, nezainteresirane, distancirane osobe. Ove osobe izgledaju kao da im nedostaju osjećanja i empatija. One će rijetko isprobavati nove stvari, upoznavati nove ljude. Kontrola im je jako važna. Ovakav način funkcioniranja također izaziva stres, napetost, vrlo je iscrpljujuće i lako potiče osjećaj usamljenosti i nepripadanja što naravno da ometa zdravo mentalno i socijalno funkcioniranje.

Stoga je jako važno osvijestiti i postaviti naše granice na način koji će nam služiti i pomagati, a ne odmagati u vođenju života ispunjenog zadovoljstvom.

**GRANICE SU VEOMA VAŽNE U SVIM ODNOSIMA:
OD ONIH U PORODICI, SA PRIJATELJIMA, VRŠNJACIMA U ŠKOLI,
KOLEGAMA NA FAKULTETU I POSLU PA SVE DO DRUGIH LJUDI KOJE
SREĆEŠ U ŽIVOTU, U RAZLIČITIM SITUACIJAMA I KONTEKSTIMA!**



STRES I PSIHOFIZIČKO ZDRAVLJE

Stres (latinski stringere = stegnuti, zategnuti, naprezati) je skup fizičkih i psihičkih promjena koje nastaju kada vanjski i unutarnji podražaji (stresori) negativno utiču na fiziološku ravnotežu tijela (homeostazu), a koja je neophodna za održavanje života.

POVEZANOST STRESA, TIJELA I PSIHOSOMATSKIH BOLESTI

Kada smo pod stresom, naše tijelo reaguje tako da oslobađa određene hormone: najviše kortizol (kojeg i nazivamo hormonom stresa) ali i adrenalin, noradrenalin...

U stanju stresa i pri izlučivanju kortizola pokreću se različiti mehanizmi u našem tijelu, koji za posljedicu imaju brojne promjene u tijelu što, ako se dugoročno zanemaruje dovodi i do promjena u zdravom funkcioniranju organa, do njihovog oštećenja pa i do pojave različitih bolesti.

Tako nastale promjene i bolesti nazivamo psihosomatskim bolestima.

Pojava psihosomatske bolesti ipak često nije uzrokovana samo prisustvom stresa nego ovisi o više faktora: nasljeđenim osobinama, načinu odrastanja i odgoja, životnim događajima i sredini kao i psihološkim mehanizmima odbrane (koji se mogu naučiti i kasnije u toku života).





ANKSIOZNOST / TJESKOBA

Anksioznost (tjeskoba) je osjećaj nelagode, napetosti, zabrinutosti, velikog stresa, panike te iracionalnog lošeg predosjećaja. Iako se često miješa sa strahom, anksioznost nije isto što i strah. Strah je emocija koja nastane kada osoba procjeni neku opasnost iz čega proizilaze strategije suočavanja kao što su: borba-bijeg-zamrzavanje (fight-flight-freeze / faint).

Anksioznost se javlja kod zamišljanja / predviđanja ili preuveličavanja opasnosti i u većini slučajeva je veoma ometajuća pa i paralizirajuća za osobu koja je doživljava.

Anksioznost su iskusili mnogi ljudi u nekom trenutku života. Ponekad (ako je blažeg oblika i nije jako ometajuća,) čak i nije toliko strašna, jer nam može pomoći da se osjećamo budno i motivirano da izvedemo neke, za nas, važne stvari.

Anksioznost se dakle može pojaviti i proći. Ipak, kod nekih osoba se može zadržati duže i biti praćena intenzivnim simptomima. Kada se desi da je anksioznost kod osobe prisutna više sedmica i kada počne štetiti svakodnevnom funkcioniranju, tada je vrijeme potražiti stručnu pomoć.

TJELESNI SIMPTOMI:

- Ubrzan rad srca, lupanje
- Ubrzano, otežano, plitko disanje
- Osjećaj gušenja
- Dojam knedle u grlu
- Osjećaj napetosti ili bola
- Znojenje i vrtoglavica
- Tremor
- Dojam nemira
- Mučnina
- Glavobolja
- Iscrpljenost
- Nesanica

PSIHIČKI (PONAŠAJNI) SIMPTOMI:

- Teškoće sa prisjećanjem, pažnjom i koncentracijom
- Zabrinutost, nervoza
- Negativna razmišljanja i očekivanja
- Strah od gubitka kontrole
- Razdražljivost, nemir
- Pretjerana ljutnja, agresivnost
- Izrazita aktivnost (bijeg)
- Izrazita pasivnost
- Dojam brige nesrazmjerno realnosti
- Nemogućnost opuštanja
- Izbjegavanje ljudi, situacija, lokacija
- Poteškoće sa spavanjem, nesanica



ŠTA MOGU UČINITI?

Prije svega, osvjesti da zbog anksioznosti nećeš potpuno izgubiti kontrolu nad sobom. Ovo su neke stvari koje ti mogu pomoći:

- **Primjeti i prepoznaj svoje negativne misli.** To će ti pomoći da shvatiš šta to doprinosi pojavi anksioznosti i koji su to vaši okidači.
- **Provjeri istinitost svojih misli.** Tada ćeš vjerovatno i primjetiti da su tvoje misli uglavnom nerealne. Sljedeći korak je pokušati ih zamjeniti sa realističnim mislima sa pozitivnim ishodom.
- **Definiraj „situacije“ odnosno problem konkretno, npr. „Imam problem u komunikaciji sa XY osobom“.** Ovo će ti pomoći da prepoznaš uzrok (moguće okidače) koji te sprečavaju da dođeš do cilja, a to će ti dalje pomoći da jasnije vidiš mogućnosti i promjene koje želiš postići u životu.
- **Pričaj o tome šta osjećaš, šta ti se dešava sa tijelom i u glavi, šta razmišljaš, kako se nosiš s time.** Pričaj sa ljudima koji su ti bliski i od povjerenja, s onima koji te znaju slušati i neće osuđivati.
- **Nauči tehnike za suočavanje sa anksioznosti: vježbe disanja, „uzemljenja“, opuštanja, upravljanja mislima i sl.** Kada ih jednom uspješno primjeniš, primjetićes promjenu u sebi.
- **Upravljanje tjeskobom započinje dobrom brigom o sebi.** Jedi zdravo, spavaj i budi aktivan/a kako bi pomogao/la svom mentalnom zdravlju.

VAŽNO!!!

AKO ANKSIOZNOST UTIČE NA TVOJE SVAKODNEVNO FUNKCIONIRANJE, AKO SU SIMPTOMI TOLIKO JAKI DA ZBOG NJIH NE ŽIVIŠ SVOJ ŽIVOT MIRNO I „PUNIM PLUĆIMA“, ONDA OBAVEZNO POTRAŽI STRUČNU POMOĆ!



DEPRESIJA

Često mladi (i odrasli) svoje emotivno stanje opisuju riječima "Depresivan/an sam". Ipak, važno je znati razlikovati depresiju kao poremećaj od povremenog stanja lošeg raspoloženja i potištenosti u kojem se svako od nas zna naći u nekom trenutku života.

Najjednostavnije rečeno, depresija je kombinacija specifičnog načina razmišljanja, osjećanja i ponašanja: osobe doživljavaju gubitak osjećanja zadovoljstva i volje za životom a prisutnost osjećanja velike tuge, straha, tjeskobe, krivnje, bespomoćnosti...

Depresija se može javiti kao reakcija na neke stresne događaje ali se može pojaviti i bez nekog jasnog uzroka i razloga. Uzrok pojave depresije kod mladih može biti: genetsko nasljeđe (rizik je veći za 15-45% ukoliko roditelj(i) pate od depresije; biološke i hemijske promjene u mozgu; uticaj hormona, poremećeni porodični odnosi, zanemarivanje, razdvajanje, gubitak, zlostavljanje od strane roditelja, vršnjačko zlostavljanje; loša socioekonomska situacija, narušeno fizičko zdravlje.

Depresija može biti različita za sve, ali postoje neki uobičajeni znakovi i simptomi. Kod mladih ljudi depresija može "izgledati" nešto drugačije nego kod odraslih osoba. Kada simptomi i promjene traju duže od 2 sedmice, možemo govoriti o depresivnom poremećaju.





ZNAKOVI I SIMPTOMI DEPRESIJE KOD MLADIH

PROMJENE U OSJEĆANJIMA / EMOCIJAMA:

- Tupost, praznina, mrzovoljnost
- Razdražljivost, ljutnja, izljevi bijesa
- Dojam bezvrijednosti i krivica
- Gubitak interesovanja za stvari i aktivnosti koje su ranije pružale užitak

PROMJENE U RAZMIŠLJANJU:

- Negativne i pesimistične misli o sebi, o svijetu i o budućnosti
- Teškoće u koncentraciji, donošenju odluka ili pamćenju stvari
- Misli o samopovređivanju
- Misli o smrti ili samoubistvu
- Slaba ili nikakva motivacija

PROMJENE U PONAŠANJU:

- Smanjenje socijalnih kontakata (druženja)
- Povlačenje od prijatelja i porodice
- Izbjegavanje i neizvršavanje obaveza (škola, posao)
- Povećano konzumiranje alkohola i/ili droga
- Ulaženje u problematične situacije i tuče

TJELESNE PROMJENE:

- Neobjašnjivi bolovi u tijelu, glavi, stomaku
- Stalno prisutan umor i niska energija
- Nemogućnost postizanja osjećaja odmora bez obzira na količinu sna
- Promjene u apetitu, gubitak interesovanja za hranu ili pretjerano konzumiranje hrane (naglo mršanje ili debljanje)

OVI SIMPTOMI UTIČU NA SVAKODNEVNI ŽIVOT OSOBE, NE NESTAJU LAKO I IMAJU TENDECIJU POGORŠAVANJA, POSEBNO AKO SE NE POTRAŽI STRUČNA POMOĆ.



ŠTA MOŽEŠ UČINITI AKO PRIMIJETIŠ NEKE OD SIMPTOMA I PROMJENA?

Možeš pokušati početi s malim koracima. Uradi jednu stvar koja ti ne djeluje previše zahtjevno, a kasnije postepeno dodaj još aktivnosti. Svaki mali korak je veliki napredak!

- **Obrati pažnju na svoja osjećanja i obrasce razmišljanja.** Možeš ih zapisivati u dnevniku kako bi ih lakše prepoznao/la i analizirao/la.
- **Izrazi svoje misli i osjećanja kroz razgovor s nekim kome vjeruješ** – porodicom, prijateljima ili bliskim osobama. To ti može pomoći da sagledaš stvari iz druge perspektive, osjetiš se manje usamljeno i shvatiš da nisi jedini/a koja/i se suočava s ovom poteškoćom.
- **Potraži podršku u stručnim člancima, knjigama, na platformama, radionicama, psihoedukacijama ili grupama** ljudi koji imaju slična iskustva ili više znanja o tome.
- **Brini se za svoje tijelo. Jedi zdravo. Spavaj redovno i vodi računa o higijeni.** Izbjegavaj alkohol i droge. Pomozi svom tijelu i umu da se odmori i pronađu snagu za dalje.
- **Pokušaj raditi nešto u čemu si ranije uživao/la, čak i ako trenutno nemaš volju za to.** Možeš prošetati pored rijeke, crtati, slikati, baviti se sportom ili pripremiti omiljenu poslasticu. Ove male aktivnosti mogu podići tvoje raspoloženje. Obrati pažnju na to kako se osjećaš prije i poslije ovih aktivnosti.
- **Nauči i primjenjuj tehnike opuštanja.** Ove vježbe mogu ti pomoći da se lakše nosiš s "teškim" emocijama, pomoći će kod spavanja i općenito stanja u kojem se nalaziš.

ZA NEKE LJUDE, OVI KORACI SU DOVOLJNI DA SE NOSE S IZAZOVIMA

DERPRESIVNOG STANJA ILI FAZE.

ALI, AKO TVOJE STANJE TRAJE DUŽE OD DVIJE-TRI SEDMICE BEZ IKAKVOG

POBOLJŠANJA, VAŽNO JE DA POTRAŽIŠ STRUČNU POMOĆ.

UZ ODGOVARAJUĆU PODRŠKU STRUČNJAKA, OSJEĆAT ĆEŠ SE BOLJE

VEĆ U RELATIVNO KRATKOM VREMENU.



POREMEĆAJI ISHRANE

Poremećaj ishrane je vrsta poremećaja u kojem osoba ima nezdrav stav prema hrani koja dovodi do promjena u načinu ishrane i ponašanjima vezanim za unos hrane. Oko 5% ljudi u svijetu pati od ovog poremećaja a posljednjih decenija sve je više adolescenata koji imaju ovaj poremećaj – uglavnom kod djevojaka ali u posljednje vrijeme sve više i kod mladića.

NAJČEŠĆI POREMEĆAJI ISHRANE SU:

- **Anoreksija nervoza** uključuje: Unos manje energije (hrane) nego što tijelo zahtjeva za održavanje zdravlja; Prisutnost intenzivnog straha od debljanja; Nerealno, iskrevljeno percipiranje veličine i oblika svog tijela; Gubitak kilograma i/ili neuhranjenost.
- **Nervoza bulimija** uključuje: ciklus prejedanja (nekontrolirani unos velike količine hrane praćeni izbacivanjem/povraćanjem hrane; snažan osjećaj srama i krivnje zbog tog ponašanja; jaka kritičnost prema svom tijelu.
- **Poremećaj prejedanja** uključuje ponavljanje epizode prejedanja, uglavnom praćeno osjećajem gubitka kontrole tokom jela.

POREMEĆAJ ISHRANE PRAĆEN JE OZBILJNIM ZDRAVSTVENIM PROBLEMIMA I MOŽE LAKO BITI ŽIVOTNO UGROŽAVAJUĆI. NEMOGUĆE JE TRETIRATI POREMEĆAJ ISHRANE BEZ STRUČNE PODRŠKE. ŠTO SE PRIJE JAVIŠ ZA POMOĆ TO ĆE IZLJEČENJE BITI BRŽE I UČINKOVITIJE.





NEKI OD ZNAKOVA POREMEĆAJA ISHRANE SU:

- Često preskakanje/izbjegavanje obroka,
- Ponavljajuće ili opsesivno držanje dijete,
- Često prejedanje;
- Konstantno praćenje težine na vagi i gledanja u ogledalo,
- Korištenje hrane kao načina ophođenja sa osjećanjima,
- Provođenje puno vremena razmišljajući i razgovarajući o hrani, težini i izgledu;
- Jaka zaokupljenost vježbanjem ili poboljšanjem izgleda tijela;
- Briga vezana za odlazak na mjesta gdje se hrana jede;
- Strah od debljanja;
- Poteškoće u koncentraciji i pamćenju; Iscprljenost, umor...

OSOBE KOJE IMAJU TEŽE OBLIKE OVOG POREMEĆAJA VRLO ČESTO POSJEĆUJU
WEB STRANICE - PRATE DRUGE MLADE OSOBE KOJE IMAJU ISTE POREMEĆAJE.



ŠTA URADITI AKO SUMNJAŠ DA NEKO IMA POREMEĆAJ ISHRANE?

- Prije svega, nemoj odmah donositi zaključke, nego pokušaj kroz više razgovora saznati šta se dešava s osobom.
- Ako ti se i dalje čini da postoji mogućnost da osoba ima neki oblik poremećaja ishrane, najvažnije je da ne osuđuješ i da ne daješ savjete o zdravim navikama ishrane ili slično. Takvi savjeti mogu izazvati veći otpor.
- Suzdrži se od komentara vezanih za njen/njegov izgled, čak i kada bi to bili komplimenti.
- Budi strpljiv/a, otvoren/a i imaj razumijevanja. Izbjegavaj stvaranje neugodnih situacija, jer stres može postati novi poticaj za poremećaj – poput dodatnog ograničavanja hrane, izbacivanja hrane ili prejedanja.
- **Ohrabri osobu da potraži stručnu pomoć, ali bez prevelikog pritiska. Pokaži zabrinutost i istovremeno naglasi da si tu kao podrška u procesu traženja pomoći.**



PSIHOAKTIVNE SUPSTANCE

Psihoaktivne supstance su hemijske supstance koje imaju psihoaktivan učinak, odnosno unošenjem u organizam mijenjaju način funkcioniranja nervnog sistema a time mijenjaju emocije, mišljenje, raspoloženje i ponašanje te lako izazivaju psihičku i/ili tjelesnu ovisnost. Zloupotreba psihoaktivnih supstanci kod mladih veliki je problem društva danas, a ono što najčešće koriste su: depresivi (koji umanjuju napetost i izazivaju dobro raspoloženje: alkohol, trankilizeri, neki opijati i analgetici), psihostimulansi (koji podižu energiju: kokain, amfetamin) i halucinogeni (psihodelične droge koje izazivaju stanja „odvojenosti“ od stvarnosti halucinacije i (kanabis, LSD, meskalin...)

MLADI SE ODLUČUJU NA ZLOUPOTREBU PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI NAJČEŠĆE IZ RADOZNALOSTI I ŽELJA DA SE BUDE „U TRENDU“, „COOL“, „DRUGAČIJI“, ZBOG UTICAJ DRUŠTVA I PRITISKA VRŠNJAKA (POTREBA ZA PRIPADANJEM), ZBOG OSJEĆANJA MANJE VRIJEDNOSTI, NEGATIVNE SLIKE O SEBI, NEDOSTATKA SAMOPOUZDANJA, ZBOG NEDOVOLJNO RAZVIJENIH SPOSOBNOSTI SUOČAVANJA SA ŽIVOTNIM POTEŠKOĆAMA, ZBOG NEDOSTATKA ZDRAVIH PORODIČNIH ODNOSA, KAO POSLJEDICA TRAUMATSKOG DOŽIVLJAJA I SL.

UTICAJ PSIHOAKTIVNIH SUPSTANCI NA MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH

Psihoaktivne supstance djeluju na mozak tako što potiču izlučivanje velike količine hormona dopamina koji daje osjećaj zadovoljstva, sreće i ljubavi i potiče osjećaj privlačnosti, energije, euforije. Zbog ovih svih ugodnih doživljaja osoba želi ponoviti iskustvo ali većom upotrebom, mozak se adaptira i traži veću količinu za isti učinak a kasnije bez supstance i ne može pravilno više funkcionirati.

Uticaj psihoaktivnih supstanci na mentalno zdravlje (mladih) ogleda se u:

- smanjene kognitivne funkcije;
- poteškoće u koncentraciji, pažnji i pamćenju,
- poteškoće spavanja / sna,
- nagle promjene raspoloženja, povećana nervoza i razdražljivost (koja lako dovede i do gubitka kontrole i agresivnosti),
- pojava pojačanog stresa
- pojava anksioznosti, depresije...



DOSTUPNI OBLICI PODRŠKE I POMOĆI

Mnogi mladi smatraju da su psihologe/ginje, psihijatra/kinje i psihoterapeuta/kinje zapravo sinonimi za isto zanimanje i vrstu pomoći koju pružaju. Najkraće objašnjeno, razlika ovih zanimanja se ogleda u sljedećem:

PSIHIJATRI/CE

- su osobe koje su završile Medicinski fakultet a zatim specijalizirale psihijatriju. Oni uspostavljaju medicinske dijagnoze / poremećaje, prepisuju lijekove (farmakoterapija) te način liječenja (kućno, u dnevnoj bolnici, bolničko liječenje). Psihijatri imaju specifična znanja o funkcijama i anatomiji mozga i više su fokusirani na liječenje biomedicinskih procesa.

PSIHOLOZI/GINJE

- su završili fakultet za filozofiju – odsjek za psihologiju. Imaju široko razumijevanje ljudskog ponašanja i znanje o tome kako educirati i savjetovati druge, kako dijagnosticirati te kako koristiti različite psihološke teorije i prakse u svrhu poboljšanja mentalnog zdravlja. Vršu psihološka testiranja i procjene ličnosti, te primjenjuju različite psihološke tehnike. Po potrebi, saraduju sa psihijatrima.

PSIHOTERAPEUTI/CE

- su stručnjaci/kinje iz humanističkih i medicinskih nauka sa završenom edukacijom iz nekog psihoterapijskog pravca. Oni pomažu drugima da bolje upoznaju sebe i razumiju vlastite psihološke poteškoće, prepoznaju i promjene svoje obrasce razmišljanja i ponašanja, lakše se suočavaju i prebrode krizne i traumatske doživljaje iz prošlosti ili sadašnjosti. Sve više ljudi bez velikih poteškoća u mentalno zdravlju koristi usluge psihoterapije (i psihedukacije!) jer time povećavaju zadovoljstvo sobom, kvalitetom života i preveniraju nastanak i razvoj poremećaja mentalnog zdravlja. Po potrebi saraduju sa psihijatrima.

KAO ŠTO ODEŠ LJEKARU KADA TE ZABOLI GLAVA, STOMAK, KADA PADNEŠ PA POVRIJEDIŠ NOGU I SL. TAKO ODEŠ I KOD PSIHOLOGA, PSIHOTERAPEUTA ILI PSIHIJATRA I KAŽEŠ S KOJIM PROBLEMOM SE SOČAVAŠ, KOJE SIMPTOME OSJEĆAŠ....

NEMA RAZLIKE!!!



VJEŽBE ZA SAMOOSNAŽIVANJE I UNAPREDJENJE MENTALNOG ZDRAVLJA MLADIH



VJEŽBA: KO SAM JA? KAKO SAM JA?

Čitaj svako pitanje i pokušaj da odgovoriš što prije, bez puno razmišljanja i analiziranja! Što je spontaniji tvoj odgovor, to je iskreniji! U ovoj vježbi važno je da si iskren/a prema sebi - zbog sebe, izgradnje i osnaživanja sebe!

Ko sam ja? (sin/ćerka, brat/sestra, učenik/ca, prijatelj/ica, student/ica, volonter/ka, sportista/kinja... nabroj sve svoje „uloge“ kojih se sjetiš!)

.....
.....
.....

U kojoj ulozi najviše uživam? Rangiraj uloge od 1 kao najviše prema najmanje.

.....
.....
.....

Šta i koga ja volim? Nabroj 10 stvari/ljudi!

.....
.....
.....

Šta je to što cijenim kod sebe? Šta mi se sviđa kod mene? Nabroj 3 stvari!

.....
.....
.....

Šta je to kod mene što mi se i ne sviđa baš? Šta bih mogao/la poboljšati? Nabroj 3 stvari!

.....
.....
.....

Šta je to u životu u čemu najviše uživam, u čemu osjećam veliko zadovoljstvo, ushićenost, strast?

.....
.....
.....

Šta je to u životu u čemu najviše uživam, u čemu osjećam veliko zadovoljstvo, ushićenost, strast?

.....
.....
.....

Šta je to u životu u čemu uopće ne uživam, što čini da se osjećam neugodno, uznemireno, tužno, frustrirano/ljuto?

.....
.....
.....

Kad bih morao/la navesti jedan osjećaj koji je najčešće prisutan u meni, koji bi to bio?

.....
.....
.....

Na skali 1 do 10 koliko ja uživam u svome životu?
1 = nikako, 5 = umjereno, 10 = u potpunosti)

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Šta je to što mogu uraditi da bi se broj na skali povećao? Čak i sa 10 na više!

.....
.....
.....

Bonus pitanje: Da li sam nešto o sebi saznao kroz ovu vježbu? Ako da, šta je to?

.....
.....
.....
.....
.....
.....



VJEŽBA: OPUŠTAJUĆE DISANJE

1. Lezi ili sjedni u udoban položaj, s jednom rukom oslonjenom na prsa.
2. Lagano i dugo udahni kroz nos, brojeći do tri.
3. Dok udišeš, podigni prsa (dijafragmu), ispunjavajući pluća do otprilike 75% kapaciteta.
4. Zadrži dah jednu sekundu.
5. Polako izdahni kroz usta brojeći do četiri.
6. Zastani jednu sekundu prije sljedećeg udaha.
7. Zadrži fokus na disanju.
8. Ako ti misli odlutaju, samo ih ponovno usmjeri na svoje disanje.
9. Nastavi tako disati najmanje tri do pet minuta.



VJEŽBA: "PROMATRANJE" MUZIKE

- Pusti tihu, umirujuću muziku. (Možeš pronaći na internetu muziku za meditaciju ili onu koja sadrži zvukove prirode, poput valova, žuborenja potoka, pjev ptica ili kiše.)
- Sjedni u udoban položaj.
- Zatvori oči i počni disati nešto dublje nego obično.
- Pažljivo slušaj različite zvukove i instrumente koji se pojavljuju u muzici.
- Drži svoju pažnju i um fokusirane na sve zvukove koje čuješ.
- Pokušaj prepoznati svaki zvuk i možda čak svaki instrument koji čuješ.
- Pokušaj „uhvatiti“ i one najtiše zvukove.
- Ako ti misli odlutaju, jednostavno ih vrati na slušanje muzike. (Što više vježbaš ovu tehniku, to će tvom mozgu biti lakše da ostane fokusiran.)
- Nakon najmanje 10 minuta, pokušaj primijetiti kako se osjećaš.



VJEŽBA: IZOŠTRAVANJE OPAŽANJA/PERCEPCIJE

Kako bi unaprijedio/la vezu između svog tijela i glave, odnosno između svog fizičkog, mentalnog i emocionalnog bića, vrlo je važno izoštriti svoju percepciju. Nauči prepoznavati signale koje ti tijelo šalje, primijetiti podražaje iz okoline, ali i povezati se sa sobom i okolinom.

Šta znači obratiti pažnju, primijetiti, pojačati percepciju? To znači posmatrati, ali ne prosuđivati, analizirati niti misliti o tome – jednostavno primijetiti šta se događa u tebi i oko tebe, u ovom trenutku, na ovom mjestu. Iako to zvuči jednostavno, u stvarnosti zahtijeva redovno vježbanje.

Srećom, postoji mnogo načina na koje možeš izoštriti svoju percepciju. Jedan od jednostavnijih i efikasnijih načina je primjećivanje onoga što te okružuje i šta se dešava u tebi. Pokušajmo zajedno:

Nađi ugodno mjesto i položaj. Obrati pažnju na svoje tijelo. Osjeti podlogu na kojoj sjediš ili ležiš. Osjeti mjesta na kojima tvoje tijelo dodiruje podlogu i pritisak koji podloga vrši na tvoje tijelo.

Obrati pažnju na svoje disanje. Disanje nikada nije konstantno. Kakvo je tvoje disanje sada, u ovom trenutku? Obrati pažnju na brzinu udisaja i izdisaja, kao i na dubinu ili plitkoću udisaja. Polako umiri disanje i učini ga prirodnim.

Sada obrati pažnju na okolinu. Pogledaj oko sebe. Šta vidiš? Koji su to predmeti oko tebe? Kakva je prostorija? Koje su boje zidovi? Šta ima na njima? Da li čuješ neke zvukove? Koji su to zvukovi? Osjećaš li mirise?

Vratite se na disanje. Kako sada dišeš? Kako se sada osjeća tvoje tijelo? Kakve emocije su prisutne? Ostavite dovoljno vremena za ovo "mini-putovanje".

Ovu vježbu možeš raditi i dok hodaš vani, dok si u društvu drugih ljudi ili dok si nečim zaokupljen/a. Što je češće radiš, tvoje će se percepcija više izoštriti, a ti ćeš lakše prepoznavati signale koje ti tijelo šalje.



VJEŽBA: DIJAFRAGMALNO UMIRUJUĆE DISANJE

Za tvoje psiho-fizičko zdravlje je veoma važno naučiti pravilno disati, a to znači disati korištenjem dijafragme. Dijafragmalno disanje, poznato i kao abdominalno disanje ili disanje iz trbuha, je ključno. Plitko i ubrzano disanje ograničava pomjeranje dijafragme, što znači da se pluća ne šire dovoljno. Ovo može dovesti do nedovoljne razmjene kisika i ugljičnog dioksida, što često uzrokuje vrtoglavicu i slabost. Zato je važno pokrenuti dijafragmu – mišić koji potpomaže disanje.

Kada pokrećeš donji dio grudnog koša, pokrećeš i dijafragmu. Dakle, ako želiš udahnuti duboko, važno je disati dijafragmalno.

Zašto je još važno disati dijafragmalno? Ako ti je dijafragma zategnuta, tvrda ili nedovoljno pokretna, kažemo da je u blokadi. Blokirana dijafragma ograničava kapacitet disanja, ali i sposobnost doživljavanja i izražavanja osjećanja. Disanje i emocije su usko povezani – način na koji dišeš odražava tvoje emocionalno stanje. Blokirana dijafragma često je povezana s neizraženim bolom, preopterećenošću i nezdravim nošenjem sa stresom. Vježbe disanja i pravilno disanje nisu samo prva pomoć kod stresa – učinci pravilnog disanja idu mnogo dalje.

Kako možeš provjeriti dišeš li prsno ili dijafragmalno?

Kada dišeš prsno (što se često dešava tokom stresa, anksioznosti ili paničnog napada), samo se gornji dio tvog prsnog koša podiže i spušta.

Kada dišeš dijafragmalno, tvoj prsni koš se širi u svim smjerovima, a tvoj abdomen, odnosno stomak, se otvara. Da provjeriš dišeš li dijafragmalno, položi šake na stomak, malo iznad pupka, tako da se srednji prsti lijeve i desne šake dodiruju. Kada dišeš dijafragmalno, tvoj stomak će se napuniti zrakom i odignuti, pa će se srednji prsti razdvojiti.

Dok dišeš, udiši kroz nos, a izdiši kroz usta tako da lagano izbacuješ dah iz sebe.

Kad si pod stresom, često dišeš plitko i ubrzano. Ono što želiš postići je smirenije i dublje disanje. Ovo možeš uraditi brojanjem. Na početku, dok ti je dah kratak, možda ćeš moći brojati samo do dva. Udiši brojeći do dva, napravi pauzu od jedne sekunde, a zatim izdiši brojeći unazad – 2, 1. Ponovi tri puta, a zatim povećaj na tri sekunde. Postepeno dodaj po jedan broj. Što više vježbaš, lakše ćeš doći do većeg broja, npr. do osam ili devet.

Dijafragmalno disanje vježbaj i kada nisi pod stresom, kako bi naučio/la pravilno disati i mogao/la to primijeniti onda kada ti zaista zatreba. Ova vježba disanja također je korisna za opuštanje i lakše uspavlivanje.



VJEŽBA: UZMELJENJE

Ako osjetiš jak nalet tjeskobe ili panike, najvažnije što možeš učiniti je tzv. „uzemljenje“. To znači prekinuti tok negativnih misli, vratiti se u sadašnji trenutak i osjetiti svoje tijelo.

Prvo pokušaj svjesno umiriti disanje. Napravi jedan dubok udah kroz nos, a zatim polako izdahni kroz usta. Trudi se da su ti usta tek malo otvorena kako bi čuo/la zvuk zraka koji izlazi. Ponovi ovo nekoliko puta ako možeš.

Zatim se osvrni oko sebe i obrati pažnju na detalje, stvari koje te okružuju. Uradi sljedeće:

Identificiraj i na glas imenuj 5 stvari koje vidiš.

Pronađi i dodirni 4 stvari koje možeš dodirnuti.

Osjeti 3 stvari koje možeš čuti.

Primijeti 2 stvari koje možeš namirisati.

Ako je moguće, identificiraj 1 stvar koju možeš okusiti (ili obrati pažnju na to kakav ti je trenutno ukus u ustima).

Nakon toga, ponovo napravi nekoliko dubljih udaha i izdisaja. Ovaj put pokušaj da disanje ide iz stomaka, a ne iz prsa.

Radeći ovu vježbu, prekinut ćeš ciklus negativnih misli i vratiti se u sadašnji trenutak.





VJEŽBA: PROGRESIVNO OPUŠTANJE MIŠICA

Zauzmi udoban položaj. Kičmu drži uspravno, ruke spusti na krilo, a stopala neka budu u dobrom kontaktu s tlom. Osjeti podlogu na kojoj sjediš ili ležiš. Prepusti svu težinu tijela stolici na kojoj sjediš. Osjeti kako te tlo nosi i podržava.

Zatvori oči. Ako ti to nije ugodno, fokusiraj pogled na jednu tačku ispred sebe, prema dole, kao da gledaš u pod.

Sada usmjeri pažnju na svoja ramena, glavu i lice, odnosno na mišiće koji se nalaze na glavi i licu. Zategni mišiće lica. Napravi grimasu kao da je cijelo lice stisnuto. Drži mišiće napetim nekoliko sekundi, a zatim ih opusti uz glasan izdisaj. Ponovi ovo još jednom.

Nakon toga usmjeri pažnju na mišiće lijevog i desnog ramena, ruku i šaka. Podigni ramena, zategni mišiće ruku, a šake stisni u pesnice. Drži mišiće napetim nekoliko sekundi, a zatim ih opusti uz glasan izdisaj. Ponovi ovo još jednom.

Sada usmjeri pažnju na mišiće stomaka. Zategni stomak što više možeš. Drži mišiće napetim nekoliko sekundi, a zatim ih opusti uz glasan izdisaj. Ponovi to još jednom.

Zatim usmjeri pažnju na mišiće stražnjice, nogu i stopala. Zategni stražnjicu, napni mišiće nogu i stopala stisni kao da ih namjerno grčiš. Drži mišiće napetim nekoliko sekundi, a zatim ih opusti uz glasan izdisaj. Ponovi ovo još jednom.

Sada zategni mišiće cijelog tijela: glave, lica, ramena, ruku, šaka, stomaka, stražnjice, nogu i stopala. Drži mišiće napetim nekoliko sekundi, a zatim ih opusti uz glasan izdisaj. Ponovi to još jednom.

Osjeti kako je sada tvoje tijelo opuštenije. Udahni i izdahni duboko, pa polako otvori oči.





VJEŽBA: OVDJE POSTAVLJAM GRANICU

Prvi i veoma važan korak za postavljanje granice jeste buđenje svijesti o sebi.

Upoznavanje sebe, stvari koje mi prijaju ili ne prijaju, koje želim ili ne, dopuštam ili ne... To znači, obratiti pažnju na sebe u trenucima kada se osjećaš nemirno i napeto, ili umorno ili kada se ljutiš ili kada imaš potrebu da plačeš... Prepoznavanje da u nekom trenutku, u nekoj situaciji ti treba više prostora ili poštovanja ili odmora i sl. od ključne je važnosti kako bi uopće mogao/la i umio/la postaviti granice. Zato hajde istraži sebe i pokušaj „prizvati“ situacije u kojima ti je važno postaviti granice.

1. Dopuni rečenicu "Ne dopuštam drugima da..." (npr. "...galame na mene", ili "...diraju moje lične stvari" ili "...ismijavaju me") Pokušaj se sjetiti 3 ovakva primjera u kojima ti je jasno da ne želiš da ti se dešavaju.

1. Ne dopuštam drugima da.....
2. Ne dopuštam drugima da.....
3. Ne dopuštam drugima da.....

Sada od ova 3 primjera fokusiraj se onaj kod kojeg primjetiš da su ti emocije najintenzivnije izražene. Pokušaj prepoznati koje su to emocije. (npr. Ljtnja, strah) Pokušaj vidjeti i kakve potrebe imaš. (npr. Sigurnost, poštovanje) Postavi granicu - izrazi se kao da se obraćaš nekome koristeći prepoznate emocije i potrebe. Npr. *"Ljuti me pa čak i pomalo plaši tvoja/vaša galama. Ne dopuštam da mi se tako obraćaš/te. Želim se osjećati sigurno i poštovano dok razgovaramo. Molim te/vas, smiri/te se, utišaj/te glas. U suprotnom, ja ću prekinuti ovaj razgovor!"*

A sada pokušaj ti:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Dopuni rečenicu "Imam pravo da..." (npr. "...imam svoju privatnost", ili "...tražim pomoć" ili "...dobijem informacije od doktora koji me liječi" ili "...nešto ne znam"). Sjeti se 3 ovakva primjera.

1. Imam pravo da.....
2. Imam pravo da.....
3. Imam pravo da.....

Dopuni rečenicu "U redu je da..." (npr. "...ponekad promjenim svoje mišljenje oko nečega", ili "...isključim zvono na mobitelu kad mi treba mir" ili "...odbijem poziv na izlazak"). Sjeti se 3 primjera.

1. U redu je da.....
2. U redu je da.....
3. U redu je da.....

Zapamti ove primjere iz vježbe!

Nisu ovo samo neki primjeri!

Ovo što si napisao/la su za tebe jako važne stvari!

Sljedeći put kada neko pokuša (namjerno ili slučajno) učiniti nešto što će ugroziti ove tvoje granice, sjeti se koliko ti je ovo važno!

Izgovori!

Ne moraš biti ljut/a! (A i možeš ako ti je to potrebno!) Kako god, važno je samo da očuvaš svoje granice i zaštitiš sebe!



VJEŽBA: MOJ BALON

Nadi mirno mjesto gdje te neće niko ometati.

Stani u sredini prostorije tako da nema predmeta/objekata oko tebe koji te mogu dodirivati onda kada raširiš ruke.

Zatvori oči i da zamisli jedan balon, toliki da možeš mogu stati u njega. Zamisli kao da stvarno stojiš unutar tog svog balona.

U tom balonu je mir i spokoj. Tu se osjećaš ugodno, smireno, sretno, zadovoljno.

Pokušaj zamisliti dokle doseže taj balon. Da li je skroz blizu tvog tijela da ga možeš osjetiti ramenima, glavom, nogama ili je toliko udaljen od tvog tijela da ga ni ne osjetiš?

Pokušaj zamisliti dokle ide taj balon, bez obzira na to koliko je velik. Bitno je da je tvoj, da ga imaš i da se u njemu osjećaš sretno. Osjećaš da su sve tvoje potrebe zadovoljene onda kada si ti u svom balonu.



Voliš biti u svom balonu, a on je savitljiv i fleksibilan.

Možeš zamisliti kako nešto s jedne strane pritišće taj balon i on se istovremeno napuhuje s druge strane ali ne puca. To je izdržljiv balon. Ti sa njime možeš ući u neke prostorije koje su skućene i u kojima su drugi ljudi veoma blizu, ali ti si i dalje u svom balonu.

Kada želiš, druge možeš pozvati u taj svoj balon. Možeš s njima podijeliti sreću, zadovoljstvo i spokoj koje nudi tvoj balon.



KORIŠTENI IZVORI I KORISNI LINKOVI:

- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- <https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-children-and-young-people>
- <https://www.centreformentalhealth.org.uk/fact-sheet-children-and-young-peoples-mental-health>
- <https://headspace.org.au/young-people/mental-health/>
- <http://www.wordsintodeeds.org/youth-voices-on-substance-abuse-a-guide-to-empowerment-and-action/>
- <https://positivepsychology.com/great-self-care-setting-healthy-boundaries/>
- <https://zivjetizdravo.eu/category/mentalno-zdravlje/>
- <https://www.novinarz.online/mentalno-zdravlje-studenata.html>
- <https://www.hzjz.hr/wp-content/uploads/2020/06/Rijeci-su-vazne.pdf>
- <https://www.psihoterapijaipsiholoskosavetovanje.rs/adolescencija-kao-izazov-za-mladu-osobu-i-porodicu/>
- https://www.czss-zagreb.hr/images/dokumenti/obiteljski-centar-brosure/kako_postici_skladne_partnerske_odnose.pdf
- <https://jazaskg.rs/wp-content/uploads/2020/03/ravnopravna-ljubav-brosura.pdf>
- <https://www.loveisrespect.org/>
- <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/savjeti-za-mlade-izazovi-i-rizici-romanticnih-odnosa-mladih-za-vrijeme-covid-19-pandemije/>
- <http://www.centaruspjeha.com/moc-negativnih-uvjerenja-i-kako-ih-promijeniti/>

OVAJ INFORMATIVNO-EDUKATIVNI MATERIJAL NASTAO JE IZ POTREBE DA
MLADIMA UČINIMO DOSTUPNIM PREGLED OSNOVNIH INFORMACIJA O MENTALNOM
ZDRAVLJU I PONUDIMO NEKOLIKO VJEŽBI KOJE IM MOGU POMOĆI U NJIHOVOM
SAMOOSNAŽIVANJU, RADU NA SEBI I UNAPREDJENJU NJIHOVOG
MENTALNOG ZDRAVLJA.



Udruženje "Amica Educa"
Klosterska 13, 75000 Tuzla, BiH
+387 35 248-910
info@amicaeduca.ba
www.amicaeduca.ba

