

PRIRUČNIK ZA MENTALNO ZDRAVLJE
I REZILIJENTNOST MLADIH

KORAK BLIŽE SEBI

O ovoj publikaciji

Priručnik „Korak bliže sebi“ razvijen je u okviru projekta „Jačanje mentalnog zdravlja i rezilijentnosti mladih u Tuzli“, s periodom realizacije od februara do novembra 2026. godine. Projekat realizuje Udruženje „Prijateljice obrazovanja Amica Educa“ u okviru Regionalnog programa lokalne demokratije na Zapadnom Balkanu 3 - ReLOaD3, koji finansira Evropska unija, a provodi Razvojni program Ujedinjenih nacija (UNDP) u partnerstvu s 14 lokalnih zajednica u Bosni i Hercegovini, uključujući i Grad Tuzlu. Grad Tuzla sufinansira projekat.

Priručnik je nastao kao odgovor na stvarne potrebe mladih, a dostupni programi podrške koji su prilagođeni mladima i bez stigme i dalje su rijetki. Cilj priručnika je pružiti mladima od 15 do 30 godina praktičan i njima prilagođen alat koji mogu koristiti samostalno, u svom tempu i u trenutku kada im zatreba.

Sadržaj priručnika razvijen je na osnovu iskustava stečenih tokom provedbe psihoedukativnog programa koji je u okviru projekta pohađalo 30 mladih iz Tuzle. Dio materijala nastao je u direktnoj saradnji s mladim volonterima i volonterkama, jer vjerujemo da mladi nisu samo korisnici programa već i njegovi kreatori.

Tim i mladi volonteri Udruženja Amica Educa
Tuzla, oktobar 2026.



Prije nego počneš ...

Ovaj priručnik je za tebe, ako ti je ponekad teško, ako tražiš načine da bolje razumiješ sebe ili jednostavno želiš imati nešto konkretno pri ruci za teške trenutke. Ali ovaj priručnik nije samo za teške trenutke, koristan je i kada si dobro, jer vještine koje ćeš ovdje naći korisne su i kao prevencija, ne samo kao pomoć u krizi.

Naći ćeš u njemu osnovne informacije o mentalnom zdravlju, stresu, emocijama, potrebama, slici o sebi, odnosima, granicama i rezilijentnosti. A poseban dio čine praktične vježbe koje ti mogu pomoći da:

- prepoznaš znakove stresa i preopterećenosti
- smanjiš tjelesnu napetost i vratiš se u sadašnji trenutak
- bolje razumiješ svoje emocije, misli i potrebe
- prepoznaš ono na šta možeš uticati
- razviješ podržavajući odnos prema sebi i svom tijelu
- postaviš granice i jasnije izraziš ono što ti je potrebno
- prepoznaš kome se možeš obratiti kada ti zatreba podrška
- napraviš vlastiti plan brige o mentalnom zdravlju

Ne moraš čitati sve od početka do kraja. Možeš otvoriti na stranici koja ti danas odgovara, isprobati jednu vježbu, vratiti se na nešto što si preskočio/la. Priručnik je tvoj, koristi ga onako kako ti odgovara.

Kako koristiti ovaj priručnik - odaberi svoj put

NE MORAŠ ZNATI ODAKLE POČETI. PRONAĐI ONO ŠTO TI DANAS TREBA.

ŽELIM RAZUMJETI TEMU

Počni s teorijskim poglavljima koja te zanimaju:

- Mentalno zdravlje i kako funkcioniše → str. 6
- Stres i reakcije tijela → str. 16
- Emocije, osjećanja i potrebe → str. 19
- Slika o sebi, samopouzdanje i granice → str. 2

ŽELIM ODMAH ISPROBATI VJEŽBU

Idi direktno na vježbe ili odaberi prema stanju u kojem se trenutno nalaziš
→ str. 43

Ili pogledaj tabelu ispod - Pronađi vježbu prema tome kako se osjećaš.



POTREBNA MI JE PODRŠKA

Nisam siguran/na trebam li stručnu pomoć → str. 77

Trebam pomoć odmah → str. 78

Pronađi vježbu prema tome kako se osjećaš

KAKO SE OSJEĆAŠ	VJEŽBA	TRAJANJE
Napetost u tijelu	Istresi napetost	1 min
	Box disanje	2 min
	Progresivna mišićna relaksacija	10 min
Preplavljenost	Tehnika 5-4-3-2-1	3 min
	Moje sigurno mjesto	10 min
	STOP - napravi pauzu	5 min
Ubrzane misli	Istresi misli na papir	5 min
	Deset minuta prisutnosti	10 min
	Na šta mogu uticati?	10 min
Umor i iscrpljenost	Kratki trenutak tišine	2 min
	Kako napuniti svoju bateriju?	15 min
	Moj lični plan brige o sebi	10 min
Usamljenost	Moj krug podrške	15 min
	Traženje podrške je hrabrost	15 min
	Ugodna osjećanja i zadovoljene potrebe	15 min
Nesigurnost u sebe	Kako vidim sebe?	15 min
	Kako razgovaram sa sobom?	10 min
	Tri stvari koje cijenim u sebi	5 min
Potreba za granicom	Moj lični prostor	10 min
	Reći "NE" je u redu	15 min
	Postavljanje granice - vježba	5 min
Ne znam kako se osjećam	Kako sam danas?	5 min
	Šta mi moje tijelo govori?	15 min
	Primijetiti gdje u tijelu osjećaš emociju	2 min

Vježbe koje traju 2 do 5 minuta možeš raditi bilo gdje: u školi, na poslu, između obaveza. Vježbe od 10 do 15 minuta traže malo više mira i prostora.

Uz priručnik, na kraju ćeš pronaći i Kartice rezilijentnosti: set od 30 kratkih kartica s tehnikama koje možeš nositi sa sobom i koristiti svaki dan. Kartice su dostupne i u digitalnom formatu - skeniraj QR kod na str. 76 i preuzmi ih na telefon kako bi ti bile uvijek pri ruci.



Za profesionalce

Ovaj priručnik namijenjen je i vama, kao pomoćni izvor u individualnom i grupnom radu s mladima, edukativnim aktivnostima, radionicama i razgovorima o mentalnom zdravlju. Teorijski dijelovi mogu poslužiti kao osnova za psihoedukaciju i pokretanje razgovora, dok se praktične vježbe mogu koristiti za razvijanje emocionalne pismenosti, samoregulacije, zdravih granica, traženja podrške i drugih životnih vještina.

Prilikom korištenja vježbi važno je uzeti u obzir dob, potrebe, iskustva, zdravstveno stanje i trenutnu emocionalnu sigurnost mladih. Učešće treba biti dobrovoljno, a mlada osoba treba imati mogućnost da prilagodi ili prekine vježbu, ne odgovori na pitanje ili odabere drugi način učešća.

Obratite posebnu pažnju ako vježba otvori temu nasilja, traume, samoozljeđivanja, suicidalnih misli ili druge ozbiljne teškoće. U takvim situacijama prioritet su sigurnost mlade osobe, povjerljiv razgovor u okviru profesionalnih granica i postupanje u skladu s pravilima zaštite i upućivanja na odgovarajuću stručnu službu.

Priručnik može biti podrška vašem profesionalnom radu, ali nije dijagnostički instrument, terapijski protokol niti zamjena za stručnu procjenu i tretman. Koristite sadržaj u okviru svojih kompetencija i odgovornosti.

Važna napomena!

Ovaj priručnik pruža informacije, praktične vježbe i smjernice koje mogu pomoći u očuvanju i unapređenju mentalnog zdravlja. Namijenjen je kao podrška mladima i profesionalcima koji rade s mladima, ali ne predstavlja zamjenu za psihološku, psihoterapijsku ili psihijatrijsku procjenu, savjetovanje ili liječenje.

Ako emocionalne teškoće traju duže vrijeme, značajno utiču na svakodnevno funkcionisanje ili se jave misli o samoozljeđivanju ili samoubistvu, važno je što prije razgovarati s osobom od povjerenja i potražiti pomoć stručnjaka ili nadležne zdravstvene ustanove.



Sadržaj

01.	MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH	06
02.	RAZUMIJEVANJE STRESA I UPRAVLJANJE STRESOM	18
03.	EMOCIONALNA PISMENOST I OTPORNOST	21
04.	SLIKA O SEBI	33
06.	PRAKTIČNE VJEŽBE ZA JAČANJE MENTALNOG ZDRAVLJA	48
07.	NASTAVI GRADITI SVOJU REZILIJENTNOST	85
08.	KADA I GDJE POTRAŽITI DODATNU PODRŠKU?	85



01. MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH

Šta je mentalno zdravlje?

Kad kažemo "mentalno zdravlje", ne mislimo samo na "probleme" ili "poremećaje". Mentalno zdravlje je nešto što svi imamo i ono se može njegovati, jačati i obnavljati, baš kao što se jača fizička kondicija.

Mentalno zdravlje je dio našeg ukupnog zdravlja i dobrobiti. Ono se odnosi na to kako se nosimo sa sobom i svijetom oko sebe: kako razmišljamo, kako osjećamo, kako doživljavamo sebe, kako reagiramo na stres, kako se ponašamo i kako gradimo odnose s drugima.

Svjetska zdravstvena organizacija mentalno zdravlje opisuje kao stanje dobrobiti u kojem osoba može razvijati svoje potencijale, nositi se s uobičajenim životnim stresom, učiti i raditi produktivno i doprinositi zajednici. U praksi, to znači: možeš imati težak dan, možeš biti pod pritiskom, možeš osjećati tugu ili strah, a da i dalje imaš kapacitet da razumiješ šta ti se dešava, da potražiš podršku i da postepeno pronađeš način da se vratiš u balans.

Mentalno zdravlje u svakodnevici: šta to znači "u praksi"?

Mentalno zdravlje nije "stalno dobro raspoloženje". Ono je više kao unutarnja stabilnost i fleksibilnost: sposobnost da prepoznaš kada ti je teško, da se umiriš, da se organizuješ, da se povežeš s drugima i da ne ostaneš sam/a u onome što nosiš.

Mentalno zdravlje se vidi u tome da osoba može:

- prepoznati i imenovati emocije (npr. "preplavljen/a sam", "uznemiren/a sam", "ljut/a sam", "tužan/na sam"),
- nositi se sa stresom i obavezama bez stalnog osjećaja "pucanja po šavovima",
- donositi odluke koje su u skladu s vlastitim vrijednostima, a ne samo iz pritiska ili straha,
- graditi odnose u kojima postoji poštovanje, podrška i granice,
- razvijati talente i interese (čak i ako ide sporije),
- osjećati smisao i pripadanje (u porodici, društvu, školi, zajednici).



Povezanost tijela, emocija, potreba, misli i ponašanja

Naše tijelo, emocije i misli su stalno povezani i određuju naše reakcije i ponašanja. Npr:

- kada smo fizički iscrpljeni i ne spavamo dovoljno, teže nam je kontrolirati emocije, lakše planemo, teže se fokusiramo;
- kada smo emocionalno opterećeni, tijelo može reagirati napetošću u ramenima, glavoboljama, mučninom, stezanjem u prsima, ubrzanim pulsom;
- kada su misli stalno negativne, emocije i tijelo to prate kroz stres, tjeskobu, umor...

Zato govorimo o samoregulaciji - vještinama koje pomažu da se kroz tijelo, misli i emocije vratimo u stabilnije stanje i izgradimo rezilijentnost!

Stanja mentalnog zdravlja

Mentalno zdravlje nije "da ili ne", nego se kreće na skali, kao termometar. Neko vrijeme smo stabilniji, neko vrijeme smo osjetljiviji. To je normalno. Život donosi promjene: škola/fakultet, odnosi, porodične situacije, finansije, očekivanja, pritisci, gubici, promjene identiteta, osjećaj pripadanja... sve to utiče na naše stanje.

Kada govore o mentalnom zdravlju, ljudi vrlo često miješaju termine koji se odnose na različita stanja. Evo da pojasnimo koja stanja postoje i šta ona "nose" sa sobom.



Zdravo stanje - Osoba se generalno osjeća stabilno, ima kontakt sa sobom i drugima, može učiti/raditi, rješavati probleme i oporavljati se nakon stresnih situacija. Ne znači da je uvijek sretna, nego da se relativno lako i brzo vraća u ravnotežu.

Manje poteškoće (kratkotrajne) - Prisutnost nemira, frustracije, nervoze, nezadovoljstva, napetosti - često vezano za konkretne situacije (ispiti, konflikt, prekid, pritisak, svađa u kući). Osoba i dalje funkcioniše, samo joj je teže nego inače. Obično traje nekoliko dana.



Izraženije poteškoće (trajnije) - Osoba se osjeća preplavljeno, bez energije, stalno u brizi ili tugi, teško se organizuje, izbjegava obaveze, gubi motivaciju, povlači se. Ako ovo traje sedmicama i počinje ozbiljno remetiti školu/fakultet, odnose, spavanje, apetit i svakodnevni život, to je signal da je potrebna podrška (stručna ili kroz stabilnu mrežu podrške).

Poremećaji mentalnog zdravlja - To su stanja koja dugotrajnije i ozbiljnije utiču na raspoloženje, razmišljanje, ponašanje i funkcionisanje. U ovom priručniku cilj nije da "dijagnosticiramo", nego da razumijemo: kada je vrijeme da se reagira i kako prepoznati znakove da nekome treba podrška.

***Mentalno zdravlje nije stanje u kojem uvijek moraš biti dobro.
To je sposobnost da se vratiš sebi - čak i kada ti je teško.***

Većina nas se u životu suočava sa manjim poteškoćama u zdravom mentalnom funkcioniranju. To je sasvim prirodna stvar. Ipak, važno je pratiti sebe, biti iskren prema sebi i ne čekati da se stvari pogoršaju pa tek onda potražiti pomoć. Što ranije prepoznaš i reagiraš, lakše je oporaviti se.

Uzroci nastanka poteškoća u mentalnom zdravlju

Ne postoji jedan uzrok zbog čega se naše mentalno zdravlje može narušiti. Najčešće je to kombinacija više faktora koji se preklapaju.

Nekad to liči na "kap po kap", puno malih pritisaka se nakuplja. Nekad se desi jedna velika stvar (gubitak, nasilje, prekid, promjena, trauma). A nekad je i jedno i drugo.



Uobičajene grupe faktora / uzroka nastanka poteškoća i poremećaja u mentalnom zdravlju mladih su:

a) Stresne životne okolnosti

To mogu biti: pritisak u školi/fakultetu (rokovi, ocjene, očekivanja); konflikti u porodici ili s vršnjacima, finansijske poteškoće, nesigurnost, previše obaveza i premalo odmora, nestabilno okruženje, osjećaj da "nemaš kontrolu".



b) Teška iskustva

To mogu biti npr. zanemarivanje, zlostavljanje, nasilje, gubitak bliske osobe, teški prekidi, diskriminacija, osjećaj odbačenosti, dugotrajna usamljenost. Takva iskustva mogu ostaviti trag na tijelo i nervni sistem - pa osoba postaje osjetljivija na stres.

c) Individualni faktori

Svako ima svoj temperament i način razmišljanja. Neki su osjetljiviji, neki su skloniji brizi, neki su strogi prema sebi, neki teško traže pomoć. Važne su i vještine suočavanja: ako ih nismo učili, često se oslanjamo na ono što "radi kratkoročno" (izbjegavanje, povlačenje, agresija, doom scrolling).

d) Biološki faktori

Porodična istorija mentalnih poteškoća može povećati ranjivost, ali ne znači da će se "sigurno desiti". Biologija nije sudbina, mnogo toga se može prevenirati i ublažiti podrškom i vještinama.

Poteškoće mentalnog zdravlja nisu dokaz da si slab/a. One su često znak da si dugo bio/la bez dovoljno podrške, odmora, sigurnosti ili prostora da budeš to što jesi.

Znakovi narušenog mentalnog zdravlja

Svi ponekad imamo teže dane. Ali ako primjećuješ neke od ovih znakova duže od dvije sedmice, vrijedi obratiti pažnju i potražiti podršku. Ako se suočavaš sa suicidalnim mislima, samoozljeđivanjem, neposrednom opasnošću, izrazitom dezorijentacijom ili osjećajem da ne možeš ostati siguran/na, pomoć traži odmah, bez čekanja.

U TIJELU:

- promjene u apetitu, spavanju ili razini energije i iscrpljenosti
- pojačana osjetljivost na zvukove, mirise ili dodir
- česte tjelesne tegobe bez jasnog razloga: glavobolje, probavne smetnje, neobjašnjivi bolovi



MISLIMA:

- prisustvo negativnih, uznemirujućih ili nelogičnih misli i stalne zabrinutosti
- poteškoće s koncentracijom, pažnjom, pamćenjem i logičnim razmišljanjem
- neobičan osjećaj nepovezanosti sa sobom ili okolinom; osjećaj nestvarnosti

U EMOCIJAMA:

- česte i brze promjene raspoloženja, pojačana razdražljivost i iritabilnost
- dugotrajna tuga, bezvoljnost, bespomoćnost ili beznadežnost
- smanjeno samopouzdanje, pretjerane reakcije ljutnje ili izostanak uživanja u aktivnostima koje su ti ranije prijele

U PONAŠANJU:

- smanjena volja za obavezama, pad u funkcioniranju i izostanci iz škole, posla ili aktivnosti
- povlačenje od društva i smanjen interes za nove inicijative
- konzumacija alkohola ili droge i upražnjavanje rizičnih ponašanja



U ODNOSIMA:

- poteškoće, česti konflikti ili agresivnost u odnosima s prijateljima, porodicom i vršnjacima
- generalni osjećaj da si se promijenio/la ili da tvoj život nije "u redu"

*Povremeni i kratkotrajni simptom ne znači odmah "imam problem".
Svi ponekad loše spavamo, nervozni smo ili nemamo volje.*

Signal za brigu je kada:

- *simptomi traju duže (npr. nekoliko sedmica),*
- *ima ih više odjednom,*
- *i jasno utiču na život (škola, odnosi, zdravlje, svakodnevne obaveze).*



Česte teškoće mentalnog zdravlja mladih

Svako od nas povremeno može osjetiti tugu, zabrinutost, strah, napetost ili gubitak motivacije. Jedan simptom ili težak dan ne znače da osoba ima mentalni poremećaj.

Važno je obratiti pažnju na to koliko dugo teškoće traju, koliko su intenzivne i koliko utiču na spavanje, školovanje, posao, odnose, brigu o sebi i druge dijelove svakodnevnog života.

Opisi koji slijede služe za bolje razumijevanje različitih iskustava, a ne za postavljanje dijagnoze. Dijagnozu može postaviti samo odgovarajuća stručna osoba. Ipak, ne moraš imati dijagnozu niti čekati da teškoće postanu nepodnošljive da bi potražio/la podršku.

Anksioznost

Anksioznost je osjećaj zabrinutosti, napetosti ili straha koji se često javlja kada očekujemo neku opasnost, neizvjesnost ili zahtjevnu situaciju. Može biti povezana s ispitom, razgovorom, nastupom, važnom odlukom ili brigom za budućnost. Ponekad se javlja i kada ne možemo jasno prepoznati njen uzrok.

Može uključivati:

- ubrzan rad srca ili disanje;
- napetost, nemir ili stezanje u tijelu;
- teškoće s koncentracijom ili spavanjem;
- učestalo „šta ako“ razmišljanje;
- izbjegavanje određenih ljudi, mjesta ili situacija.

Kada je važno potražiti podršku?

Razgovaraj s osobom od povjerenja ili stručnom osobom ako su briga i napetost veoma intenzivne, traju duže vrijeme, teško ih kontroliraš ili zbog njih izbjegavaš školu, fakultet, posao, druženje i druge važne aktivnosti.



Napadi panike

Napad panike je iznenadan talas intenzivnog straha ili nelagode, praćen snažnim tjelesnim reakcijama. Osoba može osjetiti ubrzan rad srca, otežano disanje, vrtoglavicu, drhtanje, preznojavanje, stezanje u grudima ili strah da će izgubiti kontrolu.



Iako napad panike može djelovati veoma zastrašujuće, njegov intenzitet se postepeno smanjuje i napad prolazi. Jedan napad panike ne znači nužno da osoba ima panični poremećaj.

Kada je važno potražiti podršku?

Stručna podrška može biti korisna ako se napadi ponavljaju, stalno strahuješ od novog napada ili zbog tog straha počinješ izbjegavati određena mjesta i aktivnosti.

Ako prvi put imaš veoma intenzivne tjelesne simptome, nisi siguran/na šta ih uzrokuje ili osjećaš da ti je potrebna medicinska pomoć, obrati se zdravstvenom radniku.

Depresivna stanja

Depresija nije isto što i prolazna tuga ili loš dan. Može uključivati dugotrajan osjećaj tuge, praznine, beznađa ili gubitak interesa za aktivnosti koje su osobi ranije bile važne i prijatne.

Mogu se javiti i:

- nedostatak energije i motivacije;
- teškoće s koncentracijom i donošenjem odluka;
- promjene u spavanju ili apetitu;
- povlačenje od drugih ljudi;
- osjećaj bezvrijednosti, krivice ili bespomoćnosti;
- teškoće u obavljanju svakodnevnih obaveza.



Kada je važno potražiti podršku?

Razgovaraj sa stručnom osobom ako tuga, praznina, beznađe ili gubitak interesa traju većinu dana tokom dvije sedmice ili duže, postaju intenzivniji ili značajno utiču na tvoje odnose, školovanje, posao i brigu o sebi.

Ako razmišljaš o smrti, samoozljeđivanju ili samoubistvu, važno je da odmah kažeš nekome i da se ne suočavaš sa time sam/a.

Teškoće u odnosu prema hrani i tijelu

Teškoće u odnosu prema hrani mogu uključivati pretjeranu zaokupljenost hranom, tjelesnom težinom ili izgledom, ograničavanje hrane, prejedanje, namjerno izazivanje povraćanja, pretjerano vježbanje ili druge načine pokušaja kontroliranja tijela i emocija.

Poremećaji hranjenja i ishrane mogu ozbiljno uticati na mentalno i tjelesno zdravlje. Ne mogu se uvijek prepoznati na osnovu nečijeg izgleda ili tjelesne težine.

Kada je važno potražiti podršku?

Potraži stručnu podršku ako:

- često preskačeš obroke ili strogo ograničavaš hranu;
- osjećaš gubitak kontrole tokom jedenja;
- pokušavaš „poništiti“ pojedenu hranu;
- stalno razmišljaš o hrani, težini ili izgledu;
- odnos prema hrani izaziva strah, stid ili povlačenje;
- primjećuješ vrtoglavicu, nesvjesticu, izraženu slabost ili druge tjelesne tegobe.

Ne moraš čekati da teškoće postanu vidljive drugim ljudima da bi zaslužio/la pomoć.

Problematično korištenje interneta i digitalnih sadržaja

Internet, društvene mreže i digitalne igre mogu biti važni izvori zabave, učenja, odmora i povezivanja. Ponekad se mogu koristiti i kao način izbjegavanja stresa, usamljenosti ili neugodnih emocija.

Samo vrijeme provedeno online nije dovoljno da zaključimo da postoji problem. Važnije je posmatrati koliko osoba može upravljati svojim korištenjem tehnologije i kako ono utiče na njen svakodnevni život.

Kada je važno potražiti podršku?

Razgovaraj s nekim ako:

- teško prekidaš korištenje interneta ili igranje iako to želiš;
- zbog boravka online zanemaruješ spavanje, obroke, obaveze ili odnose;
- postaješ izrazito uznemiren/a kada ne možeš biti online;
- internet postaje gotovo jedini način na koji se nosiš s emocijama;
- nastavljaš s korištenjem iako vidiš da ti ono stvara ozbiljne teškoće.

Cilj nije potpuno izbjegavanje tehnologije, nego razvijanje odnosa prema njoj koji ne ugrožava zdravlje, odnose i svakodnevno funkcionisanje.

Samoozljeđivanje i misli o smrti ili samoubistvu

Kada emocionalna bol postane veoma intenzivna, osoba može poželjeti da pobjegne, nestane ili povrijedi sebe. Ovakve misli i ponašanja nisu znak slabosti niti nešto čega se treba stidjeti. Ona su važan znak da je osobi potrebna podrška.



Samoozljeđivanje znači namjerno povređivanje vlastitog tijela kao način nošenja s emocionalnom boli, napetošću, prazninom ili osjećajem preplavljenosti. Osoba koja se samoozljeđuje ne mora nužno željeti umrijeti. Ipak, samoozljeđivanje uvijek treba shvatiti ozbiljno.

Misli o smrti ili samoubistvu mogu se kretati od želje da osoba nestane ili se ne probudi do razmišljanja o tome da sebi oduzme život. Bez obzira na to koliko su česte ili intenzivne, važno je o njima razgovarati.

Kada je važno potražiti podršku?

Odmah reci osobi od povjerenja ili stručnoj osobi ako:

- razmišljaš o tome da povrijediš sebe;
- želiš nestati, ne probuditi se ili više ne živjeti;
- već se samoozljeđuješ ili ti je teško prestat;
- osjećaš snažno beznađe ili ne vidiš izlaz;
- imaš osjećaj da ne možeš ostati siguran/na.

Ako si već povrijedio/la sebe, napravio/la plan ili misliš da bi mogao/la učiniti nešto što ugrožava tvoj život, nemoj ostajati sam/a. Odmah reci nekome šta se događa, otiđi u najbližu zdravstvenu ustanovu ili pozovi:

 Hitna medicinska pomoć: 124

 Policija: 122

Dodatne informacije pronaći ćeš u poglavlju „Kada i gdje potražiti dodatnu podršku?“

Rizična ponašanja

Rizična ponašanja mogu uključivati štetno korištenje alkohola ili psihoaktivnih supstanci, nezaštićeno ili neželjeno seksualno ponašanje, opasnu vožnju, nasilje, tuče, kockanje ili druge postupke koji ugrožavaju zdravlje i sigurnost.

Ponekad kratkoročno donose olakšanje, osjećaj hrabrosti, pripadanja ili privremeni bijeg od problema. Naprimjer, osoba koja koristi alkohol ili druge psihoaktivne supstance može se u tom trenutku osjećati opuštenije ili manje zabrinuto. Taj osjećaj olakšanja može biti stvaran, ali je najčešće privremen i ne znači da je takav način suočavanja koristan ili siguran. Ako se ponavljaju, ova ponašanja mogu dugoročno ugroziti fizičko i mentalno zdravlje, sigurnost, odnose, obrazovanje ili posao te stvoriti začarani krug: teškoća dovodi do rizičnog ponašanja, ono donosi kratko olakšanje, a njegove posljedice stvaraju nove teškoće.

Takva ponašanja ponekad mogu biti povezana s pritiskom vršnjaka, potrebom za pripadanjem, impulsivnošću ili pokušajem nošenja sa stresom i emocionalnim teškoćama. Ipak, nijedno objašnjenje ne znači da osoba zaslužuje nasilje, povredu ili iskorištavanje.



Kada je važno potražiti podršku?

Razgovaraj s osobom od povjerenja ili stručnom osobom ako se rizična ponašanja ponavljaju, teško ih zaustavljaš ili počinju ugrožavati tvoje zdravlje, sigurnost, odnose, obrazovanje ili posao.

Ako se nalaziš u neposrednoj opasnosti, izložen/a si nasilju ili si pod pritiskom da uradiš nešto na šta nisi pristao/la, udalji se ako je moguće i odmah potraži pomoć.

ZAPAMTI: *Ne moraš sam/a procijeniti da li je ono što doživljavaš „dovoljno ozbiljno“. Ako te nešto zabrinjava, traje, postaje intenzivnije ili otežava svakodnevni život, to je dovoljan razlog da razgovaraš s nekim.*

Jedan korak bliže sebi

Uzmi minutu. Stavi ruku na srce ili stomak. Udahni polako.

Pitaj se: Kako sam danas - zaista?

Nije potrebno da odgovoriš riječima. Možeš osjetiti boju, temperaturu, miris, težinu - bilo šta što ti dođe. Nema pogrešnog odgovora.

Ako želiš, zapiši jednu rečenicu o tome kako se osjećaš u ovom trenutku.

To je sve. Ponekad je dovoljno samo zastati i primijetiti.



VAŽNO JE ZNATI I OVO!

Tokom adolescencije i rane odrasle dobi mogu se javiti nesigurnost, promjene motivacije, nezadovoljstvo sobom, teškoće u odnosima i snažne emocionalne reakcije. Ova iskustva ne znače automatski da osoba ima mentalni poremećaj. Ipak, ako dugo traju, postaju intenzivnija ili značajno otežavaju svakodnevni život, važno je potražiti podršku.



Stigma I Mitovi Uvezani Za Mentalno Zdravlje

Riječ „*stigma*“ dolazi iz grčkog jezika i prvobitno je označavala žig ili oznaku koja se utiskivala na kožu kriminalcima, robovima ili izdajnicima, kako bi ih se obilježilo kao „*moralno loše*“. Danas se pod stigmom podrazumijeva negativno obilježavanje i etiketiranje neke osobe ili grupe.

Kada govorimo o mentalnom zdravlju, stigmatizacija znači da se ljudi koji se bore s manjim ili većim poteškoćama često posmatraju kroz predrasude i neznanje, a ne kao osobe koje prolaze kroz teško iskustvo i trebaju podršku. Zbog toga stigma može imati ozbiljan negativan uticaj na život osoba: one se često povlače i izbjegavaju govoriti o onome kroz šta prolaze; zanemaruju vlastito zdravlje i potrebe i/ili teže se odlučuju potražiti stručnu pomoć ili podršku iz okoline.

Mitovi i predrasude o mentalnom zdravlju koje mladi često čuju

„U naše vrijeme toga nije bilo - to ste vi izmislili da bježite od obaveza.“

→ Istina je da su i ranije postojale anksioznost, depresija i druge poteškoće, samo se o njima nije govorilo. Ljudi su patili u tišini jer nije bilo dovoljno znanja ni podrške. Danas o tome više znamo i zato je važno da mladi dobiju prostor da potraže pomoć, umjesto da budu ušutkani predrasudama.

„To je samo faza, proći će.“

→ Neki problemi jesu prolazni, ali zanemarivanje može pogoršati stanje. Ako te nešto stalno sputava, nije „faza“ - to je poziv da obratiš pažnju i potražiš pomoć.

„Ako ideš kod psihologa, znači da si lud/a.“

→ Ovo je jedna od najštetnijih predrasuda. Psiholog je stručnjak koji ti može pomoći da razumiješ sebe i naučiš kako se nositi sa stresom, baš kao što bi otišao/šla ljekaru kad te boli tijelo.

„Pravi muškarci/djevojke to ne pokazuju.“

→ Emocije su ljudske, ne „slabe“ ili „jake“. Suzbijanje osjećaja može samo povećati pritisak. Snaga je znati reći kako se osjećaš i potražiti podršku.

„Dovoljno je samo da se potrudiš.“

→ Mentalno zdravlje nije pitanje „snage volje“. Trud pomaže, ali nekad su potrebni i podrška drugih, nove vještine ili stručna pomoć.

„Ti to izmišljaš, hoćeš samo pažnju.“

→ Kada neko govori o poteškoćama, to je hrabrost, a ne traženje pažnje. Najčešće je to poziv u pomoć koji treba shvatiti ozbiljno.



„Psihički problemi se ne dešavaju mladima.“

→ Istraživanja pokazuju da većina poremećaja mentalnog zdravlja počinje upravo u adolescenciji i ranoj odrasloj dobi. Zato je važno reagirati na vrijeme.

Kako smanjiti stigmatu u mentalnom zdravlju među mladima (i odraslima)?

- **Prihvati da je mentalno zdravlje jednako važno kao i fizičko zdravlje**
Kao što brinemo o svom tijelu - kroz ishranu, san i kretanje - tako trebamo brinuti i o svojim mislima i emocijama. Ako te boli zub, ideš zubaru. Ako ti je teško iznutra, jednako je važno potražiti podršku.
- **Obrati pažnju na riječi koje koristiš**
Riječi mogu povrijediti, ali i podržati. Kada nekoga nazoveš „depresivac“ ili „lud“, svodiš osobu na njen problem. Umjesto toga, govori o „osobi koja se suočava s poteškoćama“. Problem ne definiše cijelu osobu.
- **Edukacija i razgovor prave razliku**
Što više znamo o mentalnom zdravlju, lakše ćemo prepoznati mitove i predrasude. Dijeljenjem provjerenih informacija doprinosimo smanjenju stigme.
- **Uključi se u aktivnosti i inicijative koje promovišu mentalno**
Radionice, kampanje ili volonterske aktivnosti mogu pomoći u mijenjanju stavova u zajednici i podizanju svijesti o važnosti mentalnog zdravlja.
- **Budi primjer drugima**
Otvoren razgovor o osjećajima, stresu i izazovima može drugima pokazati da je u redu govoriti o tome kako se osjećaju. Ranjivost nije slabost, nego važan korak ka povezivanju i podršci. Budi i primjer kako rad na sebi kroz učenje i primjenu konkretnih tehnika pomaže u regulaciji emocija, smanjenju stresa i jačanju otpornosti.

Razumijevanje mentalnog zdravlja prvi je korak da razbijemo mitove ali i da naučimo kako da se lakše nosimo sa izazovima koje život donosi. Kada znamo prepoznati vlastite potrebe, emocije i reakcije na stres, kada znamo postaviti granice i sl., otvaramo prostor za učenje novih načina suočavanja i brige o sebi. Upravo zato je važno razvijati vještine samoregulacije i rezilijentnosti - kako bismo bolje razumjeli šta nam se dešava, smanjili negativan uticaj stresa i ojačali svoju sposobnost da se oporavimo nakon teških iskustava. U narednom dijelu bavit ćemo se tehnikama i strategijama koje mogu pomoći u očuvanju i unapređenju mentalnog zdravlja u svakodnevnom životu.



02. RAZUMIJEVANJE STRESA I UPRAVLJANJE STRESOM

Riječ stres dolazi od latinske riječi stringere, što znači stegnuti ili naprezati. Stres predstavlja prirodnu reakciju našeg tijela i psihe na situacije koje doživljavamo kao zahtjevne, neizvjesne ili prijeteće.

U svakodnevnom životu mladih stres može biti povezan sa školom ili fakultetom, odnosima s vršnjacima i porodicom, očekivanjima okoline, društvenim mrežama, brigom za budućnost, finansijskom nesigurnošću ili osjećajem da "moramo stići sve". Važno je znati: stres sam po sebi nije uvijek loš. U određenim situacijama on nas može motivisati i pomoći nam da se fokusiramo, reagiramo brzo ili završimo zadatak na vrijeme.

Akutni i hronični stres

Akutni stres je kratkotrajan i javlja se kao reakcija na konkretnu situaciju (npr. ispit, javni nastup, konflikt). U takvim trenucima tijelo se priprema na reakciju: ubrzava se rad srca, disanje postaje brže, mišići se napinju. Ovo je tzv. reakcija "bori se ili bježi" koja nam pomaže da se suočimo sa izazovom.

Hronični stres nastaje kada stres traje dugo ili kada se stresne situacije stalno ponavljaju, bez dovoljno vremena za oporavak. To može biti dugotrajan pritisak u školi, konflikti u porodici, stalna briga, osjećaj nesigurnosti ili preopterećenosti. Kada tijelo ostaje u stanju napetosti duže vrijeme, stres počinje negativno uticati na naše mentalno i fizičko zdravlje.

Stres ne možeš uvijek izbjeći. Ali možeš naučiti kako se s njim nositi, to je vještina koja se uči.

Reakcija tijela na stres

Kada smo pod stresom, naše tijelo reagira tako da oslobađa hormone - najviše kortizol (kojeg nazivamo hormonom stresa), ali i adrenalin i noradrenalin. Ovi hormoni pokreću niz tjelesnih reakcija koje nam kratkoročno pomažu da se suočimo s prijetnjom - ali ako stres traje dugo i tijelo ostaje u stanju napetosti, to može početi negativno uticati na zdravlje organa i opće funkcionisanje. Tijelo i um nisu odvojeni - stalno razgovaraju jedan s drugim. Mogu se javiti glavobolje, napetost u vratu i ramenima, stezanje u grudima, problemi sa probavom, ubrzani puls ili stalni umor - čak i kada nema jasnog medicinskog razloga. To nije "umišljeno" i ne znači da preuveličavaš. To je stvarna, dokazana tjelesna reakcija na psihički pritisak.



Dobra vijest je da iste tehnike koje pomažu umu: disanje, kretanje, odmor, razgovor, samoregulacija - pomažu i tijelu da se vrati u ravnotežu.

Ako tjelesni simptomi traju, pojačavaju se ili te zabrinjuju, obrati se ljekaru. Briga o tijelu i briga o umu idu ruku pod ruku.

Najčešći znakovi stresa kod mladih

Stres se ne pokazuje uvijek isto kod svake osobe, ali postoje neki uobičajeni znakovi koji mogu ukazivati na to da smo preopterećeni. Kod mladih se stres često manifestuje kroz poteškoće sa spavanjem, umor i pad koncentracije, što može otežati učenje i obavljanje svakodnevnih obaveza. Mogu se javiti i promjene raspoloženja, povećana razdražljivost, osjećaj preplavljenosti ili stalne brige. Neki mladi primjećuju tjelesne simptome poput glavobolja, napetosti u tijelu ili problema sa probavom.

Također, stres može dovesti do povlačenja iz društvenih aktivnosti ili povećanih konflikata u odnosima sa vršnjacima i porodicom. Važno je prepoznati ove znakove na vrijeme, kako bi se moglo reagirati prije nego što stres počne ozbiljnije uticati na svakodnevno funkcionisanje.

Posljedice dugotrajnog / hroničnog stresa

Kada stres traje duže vrijeme i ne pronalazimo načine da se oporavimo, on može imati negativne posljedice na naše mentalno i fizičko zdravlje. Dugotrajna izloženost stresu može dovesti do hroničnog umora, problema sa spavanjem i smanjenog imuniteta. Također, može uticati na raspoloženje, povećati osjećaj anksioznosti ili tuge, te smanjiti motivaciju i samopouzdanje.

Kod mladih, dugotrajan stres može otežati koncentraciju, donošenje odluka i održavanje odnosa s drugima. U nekim slučajevima, može povećati rizik za razvoj rizičnih ponašanja, poput pretjeranog korištenja interneta ili psihoaktivnih supstanci. Zbog toga je važno razvijati vještine koje nam pomažu da upravljamo stresom i očuvamo svoju emocionalnu ravnotežu.

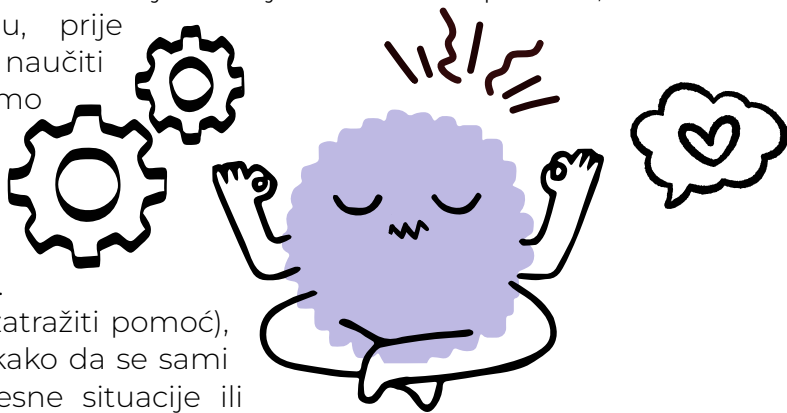
Upravljanje stresom - šta mogu učiniti?

Iako stres ne možemo uvijek izbjeći, možemo naučiti kako da se s njim nosimo na način koji štiti naše mentalno i fizičko zdravlje. Stres se rijetko smanjuje sam od sebe, ako ga ignorišemo ili potiskujemo, tijelo i ponašanje će često reagirati umjesto nas.

Zato upravljanje stresom počinje razvijanjem svjesnosti: prepoznavanjem trenutka kada smo preplavljeni i razumijevanjem šta nam tada zapravo treba: pauza, podrška, kretanje, razgovor ili promjena fokusa.



Nije svaka situacija pod našom kontrolom, ali način na koji reagiramo često jeste. Kada se nađemo u stresnoj situaciji ili stresnom periodu, kako bismo sačuvali svoju energiju, prije svega je važno naučiti razlikovati ono što možemo promijeniti od onoga što ne možemo. Nekada upravljanje stresom znači riješiti problem (npr. organizovati vrijeme ili zatražiti pomoć), a nekada znači naučiti kako da se sami umirimo da bismo stresne situacije ili stresni period lakše podnijeli.



Konkretnije, nešto što možemo činiti da bismo upravljali stresom je:

- Povesti računa o svom fizičkom zdravlju (spavanju, ishrani, kretanju...)
- Prepoznati uzrok stresa i način na koji razmišljamo i prihvatamo taj uzrok
- Planirati obaveze i postavljati prioritete kako bismo smanjili osjećaj preopterećenosti,
- Postaviti granice, naučiti reći „Ne“ na zahtjeve koje će nam prouzrokovati stres
- Odvojiti vrijeme za aktivnosti koje nas opuštaju i vraćaju energiju (kretanje, boravak u prirodi, kreativne aktivnosti, razgovor s osobama od povjerenja),
- Naučiti i primjenjivati tehnike samoregulacije i povećanja rezilijentnosti

Usvajanjem ovih strategija i navika i primjenom ovih vještina ne uklanjamo stres iz svog života, ali mijenjamo način na koji se s njim nosimo, jačamo svoju otpornost, vraćamo osjećaj kontrole i povećavamo sposobnost da se oporavimo, prilagodimo i nastavimo funkcionisati čak i u zahtjevnim okolnostima.

Jedan korak bliže sebi

Box disanje - 2 minute.

Možeš uraditi odmah, gdje god si.

Udahni kroz nos (4 sekunde) → zadrži (4s) → izdahni kroz usta (4s) → zadrži (4s).
Ponovi 4 puta.

Primijetiti kako se tvoje tijelo osjeća prije i nakon.

Kada prepoznaš šta ti pomaže u stresnim trenucima - već si napravio/la najvažniji korak



03. EMOCIONALNA PISMENOST I OTPORNOST

Deza između emocionalne pismenosti i otpornosti

Emocionalna pismenost znači znati prepoznati, imenovati i razumjeti vlastite emocije, ali i emocije drugih ljudi. To je sposobnost da uočimo šta se dešava u našem unutarnjem svijetu i kako to utiče na naše misli, postupke, ponašanja i odnose.

Kada razvijamo emocionalnu pismenost, učimo postavljati pitanja: „Šta sada osjećam?“, „Zašto mi se ovo dešava?“ i „Kako mogu reagirati na zdrav način?“

S druge strane, otpornost (rezilijentnost) je naša sposobnost da se (na zdrav, adekvatan način) suočimo s izazovima, stresom i različitim životnim poteškoćama i da se nakon njih oporavimo ili čak izađemo jači.

Otpornost ne znači da nas problemi ne pogađaju, nego da umijemo pronaći unutarnju snagu i podršku da ih prevaziđemo.



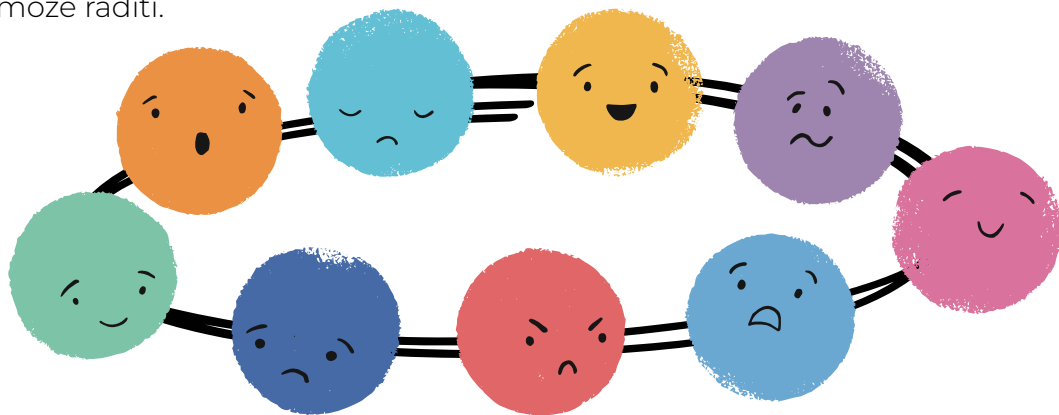
Emocionalna pismenost i otpornost su poput dva saveznika. Jedna ti pomaže da razumiješ šta se dešava u tebi, a druga da nađeš snagu da ideš dalje.

Kada ih razvijaš zajedno, gradiš unutarnju stabilnost i sigurnost koja ti pomaže da se nosiš sa izazovima i da nastaviš graditi život u kojem se osjećaš prisutno, povezano i snažno.



Kako emocionalna pismenost pomaže otpornosti?

- **Prepoznavanje signala** - Kada znaš prepoznati vlastite emocije i tjelesne reakcije, lakše ćeš primijetiti prve znakove stresa, anksioznosti, depresije... To ti daje šansu da reagiraš na vrijeme.
- **Imenovanje emocija** - Kada emociji daš ime („ovo je tuga“, „ovo je strah“, „ovo je ljutnja“), ona prestaje biti maglovita i zastrašujuća. Postaje nešto s čim se može raditi.



- **Regulacija i izražavanje** - Emocionalna inteligencija uči nas kako da emocije izrazimo na zdrav način kroz razgovor, pisanje, pokret, disanje - umjesto da ih potiskujemo ili da eksplodiraju.
- **Razumijevanje drugih** - Kad prepoznaješ tuđe emocije, lakše gradiš podržavajuće odnose. A upravo su odnosi jedna od najvažnijih mreža otpornosti.
- **Samoprihvatanje** - Kada naučiš da nijedna emocija nije „loša“ nego nosi važnu poruku, razvijaš veću toplinu prema sebi i samopouzdanje. To ti pomaže da izdržiš i teške trenutke.

EMOCIONALNA PISMENOST: OSJEĆANJA

Osjećanja su dio našeg unutarnjeg sistema, nešto kao signali ili poruke koje nam daju informacije o tome kako doživljavamo ono što nam se dešava, da li nam nešto ili neko prija ili ne, da li se nalazimo u sigurnoj ili ugrožavajućoj situaciji, da li smo povezani ili odvojeni od svijeta oko sebe i sl. Iako se često doživljavaju kao nešto što treba kontrolirati ili potisnuti, emocije zapravo imaju važnu zaštitnu i usmjeravajuću funkciju, pomažu nam da prepoznamo šta nam je važno i kada nam je potrebna promjena ili podrška ili nešto sasvim treće. Osjećanja isto tako snažno utiču na naše svakodnevno funkcionisanje: Odluke donosimo zavisno od toga da li se osjećamo sigurno ili nesigurno, motivisano ili preplavljeno, zadovoljno ili frustrirano. Biramo aktivnosti prema tome kako želimo da se osjećamo, a u odnose s drugima ulazimo ili iz njih izlazimo vođeni emocionalnim iskustvima koja se javljaju u nama.

Ono što često zaboravljamo jeste da osjećanja ne nastaju samo zbog onoga što se desilo, nego i zbog načina na koji tu situaciju doživljavamo, odnosno zbog toga da li su naše potrebe u toj situaciji zadovoljene ili nezadovoljene. Na primjer, ista situacija (npr. neko vas prekine u vašem izlaganju pred grupom) kod jedne osobe može izazvati ljutnju, a kod druge sreću. Razlika nije nužno u samoj situaciji, nego u tome šta ona za nas znači i koja je potreba u tom trenutku ugrožena (ali o tome ćemo više u poglavlju: Potrebe)

Emocije nisu problem koji treba riješiti.

One su informacija - govore ti šta ti je važno i šta ti je potrebno.

Osjećanja i društvene rodne uloge

Iako su emocije sastavni dio našeg života, mnogi od nas nisu naučili kako da ih prepoznaju i izraze na način koji je zdrav i podržavajući. Tokom odrastanja često dobijamo poruke o tome koje emocije je „u redu“ pokazati, a koje nije. Te poruke su nerijetko povezane i s društvenim očekivanjima i rodnim ulogama.

Dječaci, npr. često čuju poruke: „Ne plači“, „Budi jak“, „Budi hrabar“. Time se indirektno uči da su strah, tuga ili bespomoćnost znak slabosti, dok su ljutnja ili kontrola prihvatljiviji načini izražavanja.

S druge strane, djevojčice često dobijaju poruke poput: „Budi dobra/pristojna“, „Nemoj se svađati“, „Ne pravi problem“. Time se može razviti uvjerenje da ljutnju nije u redu izražavati, te da je važnije zadovoljiti potrebe drugih nego zaštititi vlastite granice. Takve poruke mogu dovesti do toga da mladići teže prepoznaju i izražavaju ranjivost i strah, a djevojke teže izražavaju frustraciju i nezadovoljstvo.



Posljedice potiskivanja osjećanja

Kada ne prepoznamo, potiskujemo ili ignorišemo svoja osjećanja, ona ne nestaju, već često ostaju prisutna „u pozadini“ i nastavljaju uticati na naše ponašanje, razmišljanje i tijelo. Ponekad se to dešava tako da ni ne primijetimo odmah šta je pravi uzrok našeg stanja, nego samo osjetimo da nam je „nešto previše“, da smo stalno napeti ili bezvoljni. Neizražena osjećanja mogu se vremenom pokazati kroz: povećan stres i osjećaj preplavljenosti; razdražljivost ili brze pa i agresivne reakcije čak i na nebitne stvari i situacije; povlačenje iz odnosa i aktivnosti koje su nam ranije bile važne; češće konflikte s prijateljima, porodicom ili partnerom/icom; pad koncentracije, motivacije ili interesa za školu/fakultet i obaveze; tjelesne simptome poput napetosti u ramenima i vratu, umora, problema sa spavanjem, glavobolje, i slično.

Drugim riječima, kada emocije nemaju prostor da budu prepoznate i izražene, tijelo i ponašanje često „progovore umjesto njih“. Zato je razvijanje emocionalne pismenosti važan korak u brizi o sebi i svom mentalnom zdravlju.



Poteškoće u prepoznavanju i izražavanju osjećanja

Čak i kada želimo govoriti o svojim osjećanjima, često nailazimo na nekoliko prepreka:

1. **Nejasno unutarnje iskustvo:** Naši unutarnji doživljaji mogu djelovati zbunjujuće i preplavljujuće. Misli, slike, tjelesne senzacije i emocije se često javljaju istovremeno, pa nam je teško razlučiti šta zapravo osjećamo.
2. **Ograničen rječnik osjećanja:** Mnogi mladi (pa i odrasli) znaju da „nešto osjećaju“, ali nemaju dovoljno riječi da to precizno izraze. Tada koristimo opće izraze poput „bezveze sam“ ili „Ma OK sam“, iako se iza toga mogu kriti različite emocije - npr. usamljenost, nesigurnost ili frustracija. Što imamo bogatiji rječnik osjećanja, lakše ćemo ih prepoznati, prihvatiti i podijeliti s drugima.
3. **Zamjena emocija mislima (tzv. pseudoosjećanja):** Vrlo često umjesto da imenujemo emociju, mi iznosimo misao ili procjenu o sebi ili drugima. Na primjer: „Osjećam se glupo“ ili „Osjećam se prevareno“, ove izjave ne opisuju emociju, nego način na koji razmišljamo o sebi ili situaciji. Iza njih se mogu



nalaziti stvarne emocije poput: zbunjenosti, povrijeđenosti, nesigurnosti, tuge ili ljutnje. Razlikovanje između misli i osjećanja važan je korak u razvoju emocionalne pismenosti, jer nam omogućava da jasnije razumijemo šta se dešava u nama i šta nam je u tom trenutku potrebno.

Osjećanja i tijelo: neraskidiva veza

Često zaboravljamo da osjećanja nisu samo „u glavi“. Ona se uvijek izražavaju i kroz tijelo, kroz senzacije, disanje, rad srca, napetost mišića ili držanje tijela.

Tijelo je često prvi glasnik emocija: fizičku reakciju možemo osjetiti i prije nego što svjesno prepoznamo osjećanje.

Na primjer, radost može donijeti osjećaj lakoće i opuštenosti u tijelu, dok strah ubrzava rad srca i disanje te stvara napetost u mišićima. Tuga nas usporava, a ljutnja se može prepoznati kroz toplinu u licu, stegnutu vilicu ili šake.

Ove senzacije nisu slučajne - one su dio našeg urođenog sistema koji nas upozorava i pomaže nam da reagiramo. Ako naučimo osluškivati te signale, dobijamo važne informacije o tome šta nam se dešava „iznutra“.

S druge strane, ako osjećanja potiskujemo, tijelo i dalje reagira kroz napetost, umor, probleme sa spavanjem ili bol.

Zato je povezivanje tjelesnih senzacija s emocijama važan korak u brizi o mentalnom zdravlju i razvoju emocionalne pismenosti.

Razvijanje sposobnosti da prepoznamo i imenujemo naša osjećanja, da razlikujemo misli od osjećanja, da ono što osjećamo povežemo s vlastitim potrebama predstavlja prvi korak ka emocionalnoj pismenosti - ali i ka razvijanju otpornosti u zahtjevnim situacijama.



SPISAK OSJEĆANJA

Kako se možemo osjećati kada su naše potrebe ZADOVOLJENE:

bezbjedno	bezbrizno	blaženo	budno	čilo
čudesno	dirnuto	dobro volje	energično	ganuto
inspirirano	iznenađeno	izvanredno	izvršno	olakšano
pun/a žara	vatreno	opčinjeno	optimistično	radoznalo
veselo	opušteno	raspoloženo	osjetljivo	razdragano
zadivljeno	osnaženo	razveseljeno	osvježeno	zadovoljno
podmireno	samozadovoljno	zadubljeno	podstaknuto	sjajno
zahvalno	poletno	slobodno	zainteresirano	poneseno
smireno	zaintrigirano	ponosno	snažno	zanemjelo
potaknuto	spokojno	zaneseno	srdačno	zaokupljeno
sretno	zapanjeno	preplavljeno	staloženo	znatiželjno
presretno	strastveno	živahno	toplo	živo
pribrano	udobno	lagodno	prijateljski	ugodno
mirno	prijatno	uključeno	nježno	privrženo
ushićeno	očarano	pun/a ljubavi	oduševljeno	odvažno
pun/a nade	uzbuđeno	ohrabreno	okrepljeno	pun/a povjerenja
uzvišeno	pun/a poštovanja	ustreptalo	radosno	vedro

Kako se možemo osjećati kada naše potrebe NISU ZADOVOLJENE:

apatično	bijedno	bijesno	bespomoćno	beznadno
bezzvoljno	bolno	brizno	dosadno	frustrirano
gnjevno	hladno	indiferentno	iscrpljeno	isprazno
istrošeno	izmožдено	izmučeno	iznenađeno	iznervirano
iznureno	jadno	jarosno	jednolično	klonulo
kolebljivo	krivim	kukavno	lijeno	letargično
ljubomorno	ljutito	malodušno	mlako	mlitavo
mračno	mrzovoljno	namučeno	naoštreno	napeto
nasekirano	nelagodno	nemirno	neprijateljski	neprijatno
nervozno	nesretno	nestabilno	nestrpljivo	neugodno
neuključeno	nevoljno	nezainteresirano	očajno	obeshrabreno
odbojno	ogorčeno	ojađeno	osjetljivo	otuđeno
otupjelo	ozlojađeno	panično	pasivno	pesimistično
plašljivo	plaho	podozrivo	pokunjeno	pospano
posramljeno	potišteno	povrijeđeno	povučeno	premoreno
prenadraženo	prenapeto	preokupirano	preosjetljivo	prepadnuto
prestrašeno	prestravljeno	pun briga	pun mržnje	pun strepnje
pun zebnje	rasrđeno	rastrjeno	ravnodušno	razdražljivo
razjareno	razočarano	samotno	sjetno	skeptično
skrhan	smeteno	snuzđeno	srdito	sumnjičavo
sumorno	šokirano	tegobno	tjeskobno	tromo
turobno	tužno	ucviljeno	umorno	uplašeno
usamljeno	utučeno	uzbuđeno	uzdrmano	uznemireno
uzrujano	užasno	užasnuto	zabrinuto	zbrkano
zbunjeno	zgađeno	zlovoljno	žalosno	



EMOCIONALNA PISMENOST: POTREBE

Potrebe su ono što nas pokreće!

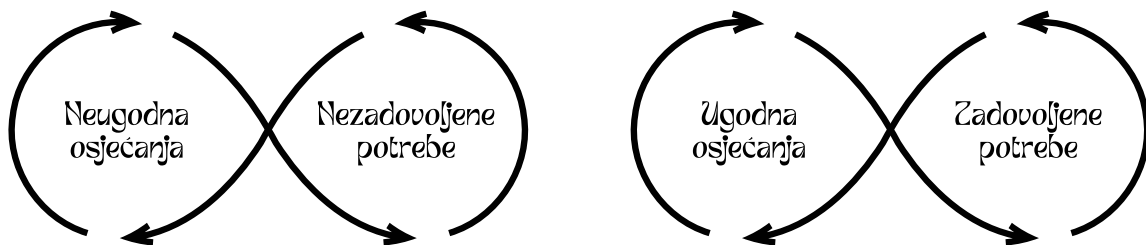
Potrebe su univerzalne, svi ljudi, bez obzira na kulturu, dob, porijeklo ili životnu priču, dijele iste osnovne potrebe. Potrebe su glavni pokretači ljudskog ponašanja i u samoj su osnovi našeg postojanja. One nisu luksuz ili hir, već unutarnje sile koje nas vode kroz život, usmjeravajući našu pažnju, postupke, sve akcije koje činimo.

Prepoznavanje i uvažavanje potreba, i svojih i tuđih, ključ je za razvoj lične dobrobiti i zdravih odnosa. Kada umijemo stati, oslušnuti i jasno izraziti šta nam treba, otvaramo vrata većem razumijevanju, autentičnosti i povezanosti. Upravo zato je njegovanje svijesti o potrebama temelj i mentalnog i socijalnog i tjelesnog zdravlja.

*Kada znaš šta osjećaš i šta ti treba lakše možeš
brinuti o sebi i jasnije se izraziti prema drugima.*

Potrebe su u direktnoj vezi sa našim osjećanjima

Kada su naše potrebe zadovoljene, u nama se javljaju ugodna osjećanja poput zadovoljstva, radosti, ljubavi ili mira. Tada osjećamo unutarnju ravnotežu, sigurnost, zadovoljstvo i otvara se prostor za kreativnost, učenje, izgradnju odnosa i rast. Kada potrebe ostanu neispunjene / nezadovoljene, javljaju se neugodna osjećanja poput tuge, ljutnje, straha ili razočarenja. Tada doživljavamo nelagodu, frustraciju ili emocionalnu napetost. Ta osjećanja nisu znak naše slabosti, nego poziv da se okrenemo sebi i prepoznamo šta nam je važno.



Na primjer. ako nam nedostaje podrška, možemo se osjećati tužno, usamljeno ili uplašeno. A kada je podrška prisutna, osjetit ćemo mir, ponos ili sreću. Naša osjećanja su, dakle, kompas koji pokazuje koliko su naše potrebe zadovoljene i gdje je važno usmjeriti pažnju i brigu o sebi.



Preuzimanje odgovornosti za vlastita osjećanja i potrebe

Ono što drugi kažu ili učine može biti okidač za pojavu osjećanja, ali naše emocionalno iskustvo zavisi i od potreba, tjelesnog stanja, prethodnih iskustava i načina na koji razumijemo situaciju.

Naprimjer, kada nas neko prekine tokom izlaganja, možemo osjetiti ljutnju jer nam je važno poštovanje i uvažavanje. U drugoj situaciji možemo osjetiti olakšanje jer nam je potrebna sigurnost ili podrška. Događaj je isti, ali se reakcija razlikuje u zavisnosti od onoga što nam je u tom trenutku potrebno.

Preuzeti odgovornost za osjećanja znači prepoznati njihove poruke i govoriti o sebi. Umjesto: „Ti si me naljutio/la“, možemo reći: „Osjećam ljutnju jer mi je važno da budem saslušan/a.“ Tako jasnije komuniciramo, lakše brinemo o sebi i povećavamo mogućnost međusobnog razumijevanja.

To ne znači da smo odgovorni za nasilje, ponižavanje ili nepoštovanje koje doživimo. Uz odgovarajuću podršku možemo učiti kako prepoznati svoje reakcije, izraziti potrebe i zaštititi se.

Potrebe i strategije - u čemu je razlika?

Potrebe treba razlikovati od načina na koje ih pokušavamo zadovoljiti. Potrebe su univerzalne (npr. sigurnost, pripadanje, poštovanje, odmor ili podrška), dok su strategije konkretni načini njihovog zadovoljavanja.

Ako nam je potreban odmor, možemo spavati, slušati muziku, prošetati, crtati ili pogledati film. Ako nam je važno pripadanje, možemo razgovarati s bliskom osobom, učestvovati u zajedničkoj aktivnosti ili se uključiti u grupu koja dijeli naša interesovanja.

Poteškoće nastaju kada jednu strategiju počnemo doživljavati kao jedino moguće rješenje. Naprimjer, potrebu za prihvatanjem možemo pokušavati zadovoljiti samo dobrim ocjenama, iako je možemo ispuniti i učenjem nove vještine, pomaganjem drugima ili doprinosom nečemu što nam je važno. Što više mogućih strategija prepoznamo, lakše pronalazimo način koji odgovara i nama i drugima.

Razvijanje emocionalne pismenosti podrazumijeva sposobnost da prepoznamo koja potreba stoji iza naših osjećanja i ponašanja, ali i da pronađemo više različitih načina (strategija) za njeno zadovoljavanje - jer upravo ta fleksibilnost u traženju rješenja jača emocionalnu otpornost i pomaže nam da se lakše nosimo s izazovima i zahtjevnim situacijama.



SPISAK POTREBA

TJELESNE POTREBE

- vazduh
- voda
- hrana
- kretanje, vježbanje
- sklonište / zaštita
- zaštita od životnih formi koje ugrožavaju život (virusi, bakterije, grabljivice i sl.)
- odmor
- seksualno izražavanje

BLAGOSTANJE

- opuštanje
- dodir
- njega sebe / briga o sebi
- samopouzdanje
- samoprihvatanje
- unutarnji mir
- Integritet
- autentičnost
- kreativnost
- smisao
- lična vrijednost
- identitet
- samopoštovanje

UZAJAMNOST

- pripadanje
- prihvatanje
- cijenjenje
- bliskost
- dijeljenje
- sudjelovanje
- zajedništvo
- uključenost
- obzirnost
- uviđavnost
- emocionalna sigurnost
- empatija
- poštenje
- ljubav
- nježnost
- intimnost
- poštovanje
- podrška
- povjerenje
- razumijevanje
- toplina

AUTONOMIJA

- sloboda
- prostor
- nezavisnost
- individualnost
- samoosnaživanje
- samoća

DUHOVNO ZAJEDNIŠTVO

- ljepota
- harmonija
- inspiracija
- red
- mir

SLAVLJENJE

- slavljenje života i ostvarenih snova
- slavljenje gubitaka voljenih osoba i neostvarenih snova (oplakivanje, žaljenje)

SAMOIZRAŽAVANJE

- kreativnost
- rast, razvoj ličnosti
- učenje
- značenje
- stvaranje, proizvodjenje

Jedan korak bliže sebi

Pogledaj spisak osjećanja u ovom poglavlju. Pronađi tri riječi koje opisuju kako se osjećaš sada: jednu ugodnu, jednu neugodnu i jednu koja te iznenadi.

Zapiši ih. Primijeti gdje u tijelu osjećaš svaku od njih.

Samo imenovanje emocije već smanjuje njezin intenzitet.



EMOCIONALNA OTPORNOST (REZILIJENTNOST)

Emocionalna otpornost (rezilijentnost) je sposobnost da se nosimo s teškim emocijama, stresom i promjenama i da se, nakon što nas nešto uzdrma, postepeno vratimo u ravnotežu. To nije "supermoć" i nije osobina koju neki imaju, a neki nemaju. Otpornost je skup vještina i navika koje se mogu učiti, vježbati i graditi kroz iskustvo. Otpornost ne znači da te ništa ne boli, da si uvijek smiren/a ili da "nemaš pravo" na loš dan. Naprotiv: otpornost znači da prepoznaješ kada ti je teško i da znaš kako sebi pomoći - sam/a ili uz podršku drugih - umjesto da ostaneš zarobljen/a u osjećaju zaglavljenosti ili bespomoćnosti.

Emocionalna otpornost u stvarnom životu često se vidi u malim stvarima, a ne u velikim potezima. Npr.

- nakon konflikta umiješ se smiriti i vratiti razgovoru, umjesto da sve prekineš ili eksplodiraš
- kada padneš na testu/ispitu, možeš osjetiti tugu i sram, ali ne odustaješ od sebe i svojih ciljeva
- kada ti je stvarno previše, umiješ priznati "treba mi pauza od ovoga" umjesto da se praviš da si dobro
- kada ti nešto ili neko ne prija, nemaš problem s tim da postaviš granicu ili se odmakne
- kada ti se desi nešto teško, znaš da će oporavak zahtijevati vrijeme i ne osuđuješ sebe zbog toga

Stres, reakcije na stres i otpornost

Kad smo u ravnoteži, možemo zdravo razmišljati, osjećati i reagirati smisleno: slušamo, govorimo, donosimo odluke, učimo i povezujemo se s drugima.

Međutim, kada smo pod jakim stresom, naš sistem može reagirati u dva smjera:

1. **Preplavljenost:** tijelo i emocije se "pojačaju" (nemir, panika, bijes, suze, impulsivne reakcije).
2. **Povlačenje:** tijelo "spusti sve" (praznina, bezvoljnost, odlaganje, osjećaj „nije mi ni do čega“)
3. **Zaglavljenost:** imaš osjećaj da bi trebao/la nešto uraditi, ali ne možeš pokrenuti sebe (pretjerano razmišljanje, odugovlačenje, "stojim u mjestu", unutarnja napetost bez akcije).



Ove reakcije nisu nikakva “drama” niti “lijenost”. To je često način na koji se nervni sistem pokušava zaštititi. Emocionalna otpornost uključuje učenje kako da prepoznamo kada izlazimo iz balansa, da prepoznamo u koju reakciju smo „upali“ i da znamo šta nam može pomoći da se iz te reakcije vratimo u ravnotežu.

Šta gradi, a šta slabi otpornost?

Otpornost jačamo kada imamo osjećaj da imamo izbor i uticaj: da možemo nešto promijeniti, izraziti, zatražiti, organizovati, postaviti granicu ili potražiti pomoć. Otpornost slabi kada se osjećamo “zaglavljenima”, kada smo preplavljeni, sami u problemu, pod stalnim pritiskom ili kada u sebi nosimo uvjerenje: “Sa mnom nešto nije u redu.” Samogovor, način na koji se sebi obraćamo, može značajno oslabiti našu otpornost. U zahtjevnim situacijama mozak lako sklizne u misli poput: “Ne mogu ja to.” ili “Uvijek sve upropastim”, “Nikad mi neće biti bolje” ili “Svi će me osuditi”. Takve misli djeluju kao gorivo za različite reakcije na stres (preplavljenost, povlačenje, zaglavljenost).

Otpornost ne znači “pozitivno razmišljanje po svaku cijenu”, nego razvijanje realnijeg i podržavajućeg odnosa prema sebi, npr.: “Teško mi je i to je OK, to je prirodna reakcija na ono što mi se dešava”, ili “Pokušat ću uraditi nešto što mi može makar malo olakšati ovu situaciju.”. Način na koji se obraćamo sami sebi važno je graditi posebno u mladosti, onda kada se formiraju identitet i samopoštovanje i kada unutarnji glas može postati ili neprijatelj ili saveznik. Ipak, nikada nije kasno učiti kako se prema sebi odnositi s više razumijevanja i razvijati vještine koje doprinose otpornosti.

Otpornost i kontrola

Jedan od najvažnijih dijelova otpornosti je razlikovanje:

- **na šta mogu uticati / šta mogu kontrolirati:** npr. kako se organizujem oko učenja ili obaveza, da li ću napraviti pauzu kad sam preplavljen/a, kome ću se obratiti za pomoć, kako ću reagirati na kritiku, da li ću postaviti granicu prijatelju/ici koji me pritišće, kako ću pričati sa sobom nakon neuspjeha,
- **na šta ne mogu uticati / šta ne mogu kontrolirati:** npr. šta će se dešavati u mom okruženju npr. u školi, na fakultetu, kako će neko reagirati na mene ili moje odluke, hoće li me neko prihvatiti ili odbiti, porodične okolnosti, tuđe raspoloženje, prošle greške....

Kad ne znamo jasno razdvojiti koje situacije ja mogu (makar donekle) kontrolirati, a koje uopće ne mogu, lako ćemo upasti u frustraciju, krivnju i iscrpljenost. Otpornost raste kada fokus vraćamo na ono gdje imamo makar malo izbora. To ne znači da nam je svejedno zbog stvari koje ne možemo promijeniti, nego da učimo kako da svoju energiju usmjerimo tamo gdje zaista možemo nešto učiniti. Upravo taj pomak, od pokušaja kontrole svega ka prepoznavanju vlastitog prostora djelovanja, smanjuje osjećaj bespomoćnosti i



povećava osjećaj lične snage. Vremenom, to pomaže da se i u zahtjevnim situacijama osjećamo stabilnije i sposobnije da napravimo naredni korak.

Samoregulacija kao temelj otpornosti

Otpornost se često pogrešno predstavlja kao osobina s kojom se neko “rodi jak”, a neko ne. U stvarnosti, otpornost se razvija i gradi kroz iskustva, odnose, učenje i primjenu različitih praksi i pristupa prema sebi i životu. Važan dio tog razvoja je učenje kako da prepoznamo šta se dešava u našem tijelu, mislima i emocijama kada smo pod stresom ili u nekim izazovnim situacijama, kako reagirati tada na svjestan i zdrav način. Upravo zato usvajamo i razvijamo različite tehnike i vještine samoregulacije: načine da umirimo svoj sistem, vratimo fokus i podržimo sebe u zahtjevnim trenucima.

Naša otpornost ne zavisi samo od toga šta nam se dešava, nego i od toga s koliko resursa raspolažemo a koji nam mogu pomoći da odgovorimo na stresne, izazovne i zahtjevne situacije. Sa što više resursa raspolažemo, to će biti i veća naša sposobnost samoregulacije kao i osjećaj stabilnosti i sigurnosti.



Otpornost ne znači da moraš podnositi nepravdu, nasilje ili stalno preopterećenje. Ponekad je najzdraviji korak udaljiti se, postaviti granicu, prijaviti problem ili zatražiti pomoć.

Odnosi i podrška kao dio otpornosti

Otpornost nije samo nešto što se dešava “unutar tebe”, ona se gradi i kroz odnose s drugima. Mreža otpornosti može biti mala, ali kvalitetna: to može biti jedna osoba kojoj možeš reći istinu, neko ko te neće ismijati kad ti je teško ili odnos u kojem se tvoje granice poštuju. Mladi često ostaju bez podrške jer misle da će biti teret, da će biti ismijani, da ih se neće ozbiljno shvatiti i sl., ali važno je znati da je traženje podrške hrabrost, a ne slabost. Također, otpornost uključuje i prepoznavanje trenutka kada podrška iz okoline nije dovoljna. Ako teškoće traju sedmicama, ako se povlačiš, ne spavaš, gubiš volju ili te stalna tjeskoba ometa u svakodnevnom funkcionisanju, to je signal da je važno potražiti stručnu pomoć. Znati kada više ne trebaš nositi sve sam/a također je dio emocionalne otpornosti.

Otpornost nije odsustvo stresa ili teških emocija, nije ni u tome da budeš uvijek “jaka osoba”. Otpornost je u tome da budeš u kontaktu sa sobom: da znaš šta ti se dešava, da znaš šta ti treba, i da imaš više od jednog načina da sebi pomogneš. Nekad je otpornost razgovor. Nekad je granica. Nekad je pauza. Nekad je traženje stručne pomoći. Nekad je samo to da izdržiš dan i sutra pokušaš ponovo.

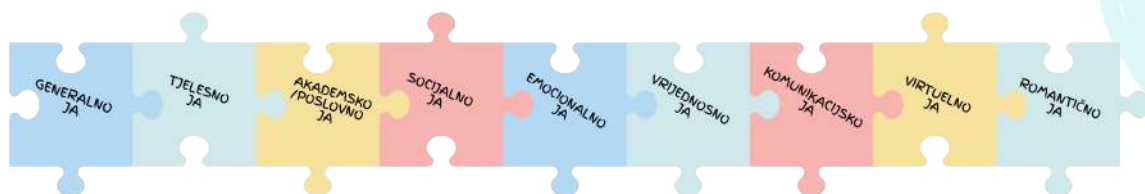


04. SLIKA O SEBI

Slika o sebi, najjednostavnije rečeno, odnosi se na način na koji doživljavamo, razumijemo i prihvatamo sebe kao osobu. To je unutarnja predstava o tome ko smo mi, kako mislimo, osjećamo, ponašamo se i kakvu vrijednost imamo u odnosu na sebe i druge.

Različiti aspekti slike o sebi

Slika o sebi nije samo jedna cjelina, ona se sastoji od više različitih područja koja zajedno oblikuju naš doživljaj sebe. Na primjer:



- Generalno ja - kako sebe vidim kao osobu u cjelini
- Tjelesno ja - kako doživljavam svoje tijelo i izgled
- Akademsko ili poslovno ja - kako procjenjujem svoje sposobnosti u učenju ili radu
- Socijalno ja - kako vidim sebe u odnosima s drugima
- Emocionalno ja - kako izražavam svoje emocije
- Vrijednosno ja - u šta vjerujem i šta mi je važno
- Komunikacijsko ja - kako doživljavam način na koji komuniciram
- Virtuelno ja - kako se predstavljam na društvenim mrežama
- Romantično ja - kako vidim sebe u bliskim odnosima

Nije neobično da se u nekim područjima osjećamo sigurnije, a u drugim nesigurnije. Na primjer, neko može imati pozitivnu sliku o sebi kada je riječ o prijateljstvima, ali biti vrlo kritičan prema svom izgledu ili školskim sposobnostima.

Kako se razvija slika o sebi?

Slika o sebi ne nastaje u izolaciji. Ona se gradi u odnosima s drugim ljudima. Način na koji su nas drugi doživljavali, podržavali, kritikovali, pohvalili ili ignorisali, sve to postepeno oblikuje naš unutarnji doživljaj sebe. Poruke koje smo dobijali tokom odrastanja, bilo direktno („Bravo, uspio si!“) ili indirektno („Zašto nisi kao tvoj brat?“), mogu postati dio načina na koji sami sebe vidimo. Na primjer: Ako često čujemo da smo nespretni ili „loši u nečemu“, možemo početi vjerovati da to zaista i jesmo, čak i kada kasnije imamo drugačija iskustva. S druge strane, ako dobijamo podršku i ohrabrenje, lakše razvijamo povjerenje u vlastite sposobnosti.



Jasna i nejasna slika o sebi

Kod nekih ljudi slika o sebi je relativno jasna, znaju koje su njihove snage, ali i oblasti u kojima žele napredovati. Kod drugih, slika o sebi može biti nejasna ili „maglovita“. Mogu imati poteškoće da prepoznaju svoje kvalitete ili da razumiju zašto se u određenim situacijama osjećaju ili ponašaju na određeni način. Također, ponekad postoji razlika između: načina na koji mi vidimo sebe i načina na koji nas vide drugi ljudi. Neko može kod sebe naglašavati nedostatke koje drugi uopće ne primjećuju, dok istovremeno zanemaruje svoje snage i sposobnosti. S druge strane, dešava se i da osoba sebe vidi pozitivnije nego što je drugi doživljavaju, pa zanemaruje neke svoje načine ponašanja ili poteškoće koje mogu negativno uticati na odnose s drugima ili na vlastito funkcionisanje.

Slika o sebi i unutarnji govor

Važan dio slike o sebi je način na koji razgovaramo sami sa sobom: naše misli u glavi o sebi samima koje mogu zvučati poput: „Nisam dovoljno dobar/dobra.“ ili „Sigurno će misliti da sam glup/a.“ ili „Opet sam zabrljao/la.“ ili „Ne mogu ja to napraviti, ne znam ja to.“

Ove misli često djeluju kao činjenice, iako su zapravo naučeni obrasci razmišljanja koji su se razvili kroz vrijeme. Način na koji mislimo o sebi utiče na to kako se osjećamo i kako se ponašamo. Ako vjerujemo da nismo sposobni, vjerovatnije je da ćemo izbjegavati izazove ili brzo odustati, čak i kada imamo potencijal da uspijemo.

Može li se slika o sebi mijenjati?

Dobra vijest je da slika o sebi nije trajna i nepromjenjiva. Kako stičemo nova iskustva, učimo nove vještine i razvijamo veću svjesnost o svojim osjećanjima i potrebama, tako se može mijenjati i način na koji vidimo sebe. Učenje da realističnije sagledamo svoje snage i izazove, kao i razvijanje suosjećanja prema sebi, važni su koraci u izgradnji zdravije slike o sebi. Zdravija slika o sebi ne znači da mislimo da smo savršeni, već da prihvatamo sebe kao osobe koje imaju i snage i područja za rast.

Slika o sebi nije nešto s čim se rađamo - ona se razvija kroz iskustva i može se mijenjati. To što danas misliš o sebi nije konačna istina, nego priča koju si o sebi naučio/la - a svaka priča se može preispitati i dopuniti novim iskustvima.

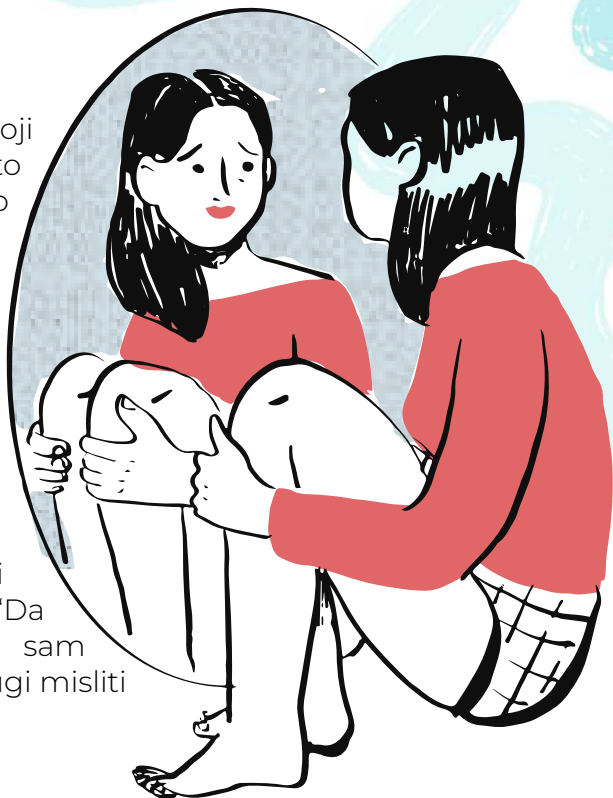


SLIKA O SVOM TIJELU

Šta je slika o tijelu?

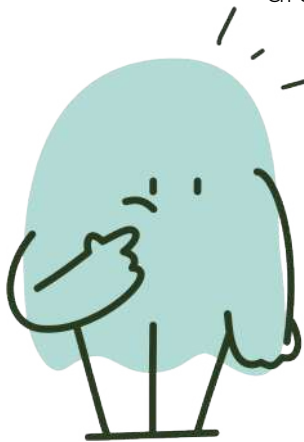
Slika o tijelu odnosi se na način na koji doživljavamo i procjenjujemo vlastito tijelo, kako mislimo da izgledamo, kako se osjećamo u svom tijelu i kakav odnos imamo prema njemu. Ona uključuje ne samo ono što vidimo kada se pogledamo u ogledalo, nego i misli, osjećanja i uvjerenja koja imamo o svom izgledu.

Tokom adolescencije i mladosti, tijelo prolazi kroz brojne promjene i upravo u tom periodu mladi postaju svjesniji svog izgleda i načina na koji ih drugi vide. Pitanja poput: "Kako izgledam?", "Da li sam dovoljno visok/a?", "Da li sam predebeo/la ili premršav/a?", "Šta će drugi misliti o meni?" postaju sve prisutnija.



Slika o tijelu i slika o sebi

Slika o tijelu ima snažnu povezanost sa općom slikom o sebi. Način na koji doživljavamo svoje tijelo često utiče na naše samopouzdanje, osjećaj vlastite vrijednosti i sigurnosti u odnosima s drugima. Kada smo zadovoljni svojim tijelom, lakše se osjećamo opušteno u društvu i spremniji smo učestvovati u različitim aktivnostima. S druge strane, nezadovoljstvo vlastitim izgledom može dovesti do povlačenja, izbjegavanja socijalnih situacija ili stalnog upoređivanja s drugima.



Za razliku od mnogih drugih osobina, tijelo je najvidljiviji dio svake osobe. Ono je često izloženo pogledima, komentarima i procjenama drugih ljudi. Vrlo često se, svjesno ili nesvjesno, određenom izgledu pripisuju određene osobine. Na primjer, osobe s viškom kilograma mogu biti nepravedno etiketirane kao lijene, dok se mršavijim osobama pripisuju osobine poput discipline ili uspješnosti. Takve poruke mogu uticati na način na koji osoba vidi sebe i svoje tijelo.



Šta utiče na sliku o tijelu?

Na razvoj slike o tijelu utiču brojni faktori. Neki od njih su biološki poput dobi, spola ili vremena ulaska u pubertet. Međutim, veliku ulogu imaju i poruke koje dolaze iz okoline. Porodica, vršnjaci, škola, ali i mediji i društvene mreže često šalju poruke o tome kakav izgled je poželjan, a kakav nije.

Mediji i društvene mreže posebno mogu pojačati pritisak da se izgleda na određeni način. Fotografije koje vidimo online često su uređene, filtrirane ili pažljivo odabrane kako bi prikazale "idealnu" verziju tijela. Upoređivanje vlastitog izgleda sa takvim slikama može dovesti do osjećaja nezadovoljstva, srama ili nesigurnosti.

Slika o sebi nije fiksna - ona se mijenja s novim iskustvima, znanjem i načinom na koji razgovaraš sa sobom.

Posljedice nezadovoljstva tijelom

Kada osoba stalno pokušava dostići nametnute ideale izgleda, može razviti nezdrave obrasce ponašanja, poput pretjeranog vježbanja, restriktivne ishrane ili stalnog provjeravanja svog izgleda. Takvi obrasci mogu negativno uticati ne samo na fizičko zdravlje, nego i na mentalno zdravlje, povećavajući rizik od anksioznosti, depresivnih raspoloženja ili poremećaja u ishrani.

Razvijanje zdravijeg odnosa prema tijelu

Važno je naglasiti da zdrava slika o tijelu ne znači da moramo uvijek biti zadovoljni svojim izgledom. Ona podrazumijeva prihvatanje tijela kao dijela sebe koji ima svoju vrijednost, bez obzira na to da li odgovara društvenim standardima ljepote.

Razvijanje zdravijeg odnosa prema vlastitom tijelu uključuje prepoznavanje nerealnih očekivanja, smanjenje upoređivanja s drugima i fokusiranje na ono što naše tijelo može da uradi, a ne samo na to kako izgleda.



Zdrava slika o tijelu ne znači da moraš voljeti svaki dio svog izgleda - već da možeš prihvatiti svoje tijelo kao vrijedno i važno, bez obzira na to koliko se uklapa u društvene ideale ljepote.



SAMOPOUZDANJE

Šta je samopouzdanje?

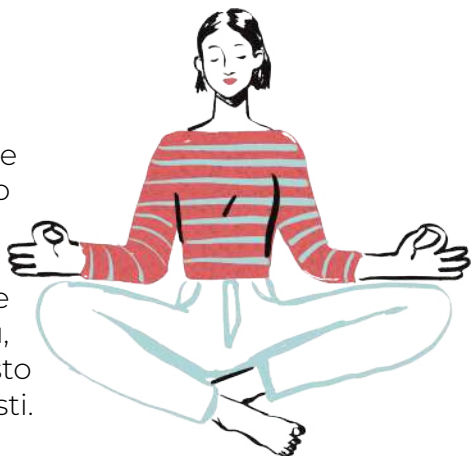
Samopouzdanje se odnosi na naše uvjerenje da možemo odgovoriti na izazove koji su pred nama, da imamo kapacitete da učimo, razvijamo se, donosimo odluke i nosimo se s različitim životnim situacijama. Ono nije isto što i osjećaj da smo uvijek sigurni u sebe, niti znači da nemamo sumnje ili strahove. Naprotiv, samopouzdanje podrazumijeva sposobnost da djelujemo i onda kada nismo potpuno sigurni, ali vjerujemo da možemo pokušati, pogriješiti, naučiti i nastaviti dalje.

Samopouzdanje je u direktnoj vezi sa mentalnim zdravljem.

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.

Kako se razvija samopouzdanje?

Samopouzdanje se razvija kroz iskustvo. Ono ne dolazi od toga da nam drugi govore da smo „dovoljno dobri“, nego iz ponavljanih situacija u kojima imamo priliku da probamo nešto novo, savladamo prepreku ili donesemo odluku koja je važna za nas. Svaki put kada uspijemo u nečemu, pa čak i kada napravimo grešku i iz nje nešto naučimo, gradimo povjerenje u vlastite sposobnosti.



***Samopouzdanje se ne gradi čekanjem da postaneš siguran/na.
Gradi se akcijom - čak i kada nisi siguran/na.***

Samopouzdanje, slika o sebi i samopoštovanje

Važno je razlikovati samopouzdanje od slike o sebi i samopoštovanja. Slika o sebi odnosi se na to kako vidimo i doživljavamo sebe, dok se samopoštovanje odnosi na osjećaj vlastite vrijednosti, koliko smatramo da smo vrijedni kao osobe, bez obzira na uspjehe ili neuspjehe. Samopouzdanje se više odnosi na to koliko vjerujemo da nešto možemo uraditi: riješiti zadatak, izraziti svoje mišljenje, postaviti granicu ili se zauzeti za sebe.



Šta utiče na naše samopouzdanje?

Na naše samopouzdanje utiču različiti faktori: iskustva iz djetinjstva, poruke koje smo dobijali od važnih odraslih osoba, odnosi s vršnjacima, školski uspjesi ili neuspjesi, ali i način na koji danas razgovaramo sami sa sobom. Unutrašnji govor, misli koje imamo o sebi, može nas ohrabriti, ali i obeshrabriti. Kada sebi stalno govorimo da nešto ne možemo ili da nismo dovoljno dobri, naše samopouzdanje se smanjuje. S druge strane, kada primijetimo vlastite napore i postignuća, čak i male korake naprijed, gradimo osjećaj da smo sposobni da se nosimo s izazovima.

Samopouzdanje nije stalno

Samopouzdanje nije stalno, ono može rasti i opadati u zavisnosti od situacije. Možemo se osjećati sigurno u jednom području života, a nesigurno u drugom. Na primjer, neko može imati samopouzdanja u sportu ili kreativnom izražavanju, ali se osjećati nesigurno kada treba govoriti pred grupom ljudi.

Upravo zato je važno prepoznati da samopouzdanje nije osobina koju ili imamo ili nemamo, već vještina koja se razvija kroz iskustvo, podršku i praksu.

Greške kao dio razvoja samopouzdanja

Razvijanje samopouzdanja uključuje spremnost da pokušamo, čak i kada postoji rizik od greške ili neuspjeha. Greške su sastavni dio učenja i ne znače da nismo sposobni, one su prilika da steknemo nova znanja i iskustva. Uz podršku okruženja i uz njegovanje realnih očekivanja prema sebi, možemo postepeno graditi povjerenje u vlastite sposobnosti i razvijati osjećaj da imamo snagu da utičemo na svoj život i odluke koje donosimo.

Jedan korak bliže sebi

Napiši tri stvari koje cijeniš u sebi - ne izgled, ne uspjehe, nego osobine ili vrijednosti.

Ako ti je teško - pitaj se: "Šta bi rekla/rekao osoba koja me dobro poznaje i voli?"

Ovo nije hvalisanje.

Ovo je vježba prepoznavanja onoga što već imaš.



ZDRAVE LIČNE GRANICE

Šta su lične granice i zašto su nam važne?

Lične granice predstavljaju način na koji štitimo svoj prostor, emocionalni, mentalni i fizički, u odnosima s drugim ljudima. One nam pomažu da razlikujemo šta je naše, a šta pripada drugima: koje su naše misli, osjećanja, potrebe i odgovornosti, a koje nisu. Granice su poput nevidljive linije koja definiše gdje završavamo mi, a gdje počinje druga osoba. One nam omogućavaju da budemo u kontaktu s drugima, a da pritom ne izgubimo kontakt sa sobom.

Zdrave lične granice imaju važnu ulogu u očuvanju mentalnog zdravlja i dobrobiti. Kada znamo šta nam je prihvatljivo, a šta nije, lakše prepoznamo situacije u kojima se osjećamo neugodno, preopterećeno ili povrijeđeno. Granice nam pomažu da:

- zaštitimo svoje vrijeme i energiju,
- izrazimo svoje potrebe i želje,
- zauzmemo se za sebe kada je to potrebno,
- izgradimo odnose koji se zasnivaju na međusobnom poštovanju.

Bez jasnih granica možemo se osjećati iscrpljeno, iskorišteno ili preplavljeno tuđim očekivanjima.

Postavljanje granice nije odbijanje druge osobe.

To je briga o sebi i o kvalitetu odnosa.

Labave, krute i zdrave granice u odnosima

Granice nisu zidovi koji nas odvajaju od drugih, već filter koji nam pomaže da procijenimo kome vjerujemo, šta želimo dijeliti i kada nam je potrebno povući se. Taj filter može biti previše ili premalo propustan, tada govorimo o labavim ili krutim granicama.

Samopouzdanje ne znači da si uvijek siguran/na u sebe, već da vjeruješ da možeš pokušati, učiti i nositi se s izazovima koji su pred tobom. Ono se razvija kroz iskustvo - kroz pokušaje, greške i male uspjehe - i u direktnoj je vezi s tvojim mentalnim zdravljem.

Samopouzdanje nije stalno niti isto u svim područjima života, ali se može graditi kroz podršku, praksu i spremnost da nastaviš dalje čak i kada nisi potpuno siguran/na u sebe.



- **Labave granice** (previše ili potpuno propusne) znače da ti je teško reći „ne“, da često stavljaš tuđe potrebe ispred svojih i preuzimaš odgovornost za tuđa osjećanja. Možeš pristati na nešto iako to ne želiš ili dopustiti drugima da prelaze tvoje granice kako bi izbjegao/la konflikt ili odbacivanje. Dugoročno, labave granice mogu dovesti do stresa, osjećaja krivnje i gubitka samopouzdanja.
- **Krute granice** (premalo ili potpuno nepropusne) znače da se štitiš tako što se zatvaraš prema drugima. Možeš izbjegavati bliskost, teško dijeliti emocije i rijetko tražiti pomoć, čak i kada ti je potrebna. Povlačiš se čim osjetiš mogućnost povrede ili držiš sve pod kontrolom kako bi ostao/la siguran/na. Ovakve granice mogu dovesti do izolacije i osjećaja usamljenosti.
- **Zdrave (fleksibilne) granice** znače da znaš kada reći „da“, a kada „ne“, kome vjeruješ i koliko želiš dijeliti. U kontaktu si sa svojim potrebama i otvoren/a za bliskost, ali ne nauštrb sebe. Možeš izraziti osjećanja bez osjećaja krivnje i prepoznati kada ti je potrebno povući se. Zdrave granice su znak samopoštovanja i omogućavaju izgradnju sigurnih i uravnoteženih odnosa.

Drste granica koje je važno poznavati

Mentalne / kognitivne granice - odnose se na tvoje misli, uvjerenja i vrijednosti.	Imaš pravo na svoje mišljenje, čak i kad se drugi ne slažu. Ne moraš mijenjati stav da bi se nekome svidio/la.
Emocionalne granice - odnose se na tvoje emocije i unutarnje blagostanje.	Imaš pravo osjećati ono što osjećaš. Nisi odgovoran/na za tuđe emocije.
Fizičke granice - odnose se na tvoje tijelo i lični prostor.	Imaš pravo na dodir koji ti prija, i da kažeš „ne“ onom koji ti ne prija. Imaš pravo na svoj prostor i mir.
Seksualne granice - odnose se na tvoje potrebe, pristanak i sigurnost.	Imaš pravo reći „ne“ u bilo kojem trenutku, bez objašnjenja. Imaš pravo odlučivati o svom tijelu i intimi.
Materijalne granice - odnose se na tvoje stvari i finansije.	Imaš pravo odlučiti šta i kome posuđuješ. Imaš pravo zaštititi ono što je tvoje.
Vremenske granice - odnose se na to kako koristiš svoje vrijeme.	Nemaš obavezu biti stalno dostupan/na. Imaš pravo na odmor, pauzu, i dan bez obaveza.
Digitalne granice - odnose se na način na koji komuniciraš online.	Ne moraš dijeliti svoje privatne informacije ili lozinke. Imaš pravo da neko ne objavljuje tvoje fotografije bez dozvole.



Prepoznavanje i postavljanje zdravih granica

Jedan od prvih znakova da su tvoje granice narušene jeste način na koji se osjećaš u određenoj situaciji. Nelagoda, napetost, ljutnja, frustracija, osjećaj krivnje nakon što si pristao/la na nešto što nisi želio/la, kao i umor ili preopterećenost u odnosima s drugima, mogu biti važni signali da neka tvoja potreba nije zadovoljena ili da si prešao/la vlastitu granicu.



Postavljanje granica ne znači odbacivanje drugih ljudi, već jasno izražavanje onoga što ti je važno i što ti je potrebno. To može uključivati da kažeš „ne“ kada nešto ne želiš ili ne možeš, zatražiš vrijeme za sebe, izraziš svoje mišljenje ili osjećanja, te postaviš ograničenja u vezi s tim koliko vremena ili energije možeš dati drugima. Važno je znati da imaš pravo postaviti granice čak i kada se drugi s tim ne slažu.

Postavljanje granica je vještina koja se razvija kroz iskustvo i praksu. Iako u početku može biti teško zauzeti se za sebe, posebno ako si navikao/la udovoljavati drugima ili izbjegavati sukobe, s vremenom i uz podršku možeš naučiti prepoznati svoje potrebe i jasno ih komunicirati.

Razvijanje zdravih ličnih granica doprinosi osjećaju sigurnosti, samopouzdanja i većem zadovoljstvu u odnosima, jer ti omogućava da ostaneš povezan/a s drugima, a da pritom ostaneš vjeran/na sebi.



05. TEHNIKE ZA POBOLJŠANJE MENTALNOG ZDRAVLJA

(TOOLBOX ZA SAMOREGULACIJU I REZILIJENTNOST)

Kada govorimo o mentalnom zdravlju, često se postavlja pitanje: Šta mogu konkretno uraditi kada mi je teško? Odgovor se ne nalazi samo u razumijevanju emocija i potreba, nego i u učenju praktičnih vještina koje nam pomažu da se nosimo sa stresom i zahtjevnim situacijama.

Tehnike samoregulacije su upravo takve vještine, pomažu nam da prepoznamo kada smo preplavljeni ili iscrpljeni i da svjesno utičemo na svoje tijelo, misli i emocije kako bismo se vratili u stabilnije stanje. Samoregulacija ne znači potiskivanje emocija, nego sposobnost da ostanemo u kontaktu sa sobom čak i kada nam je teško, dok je rezilijentnost sposobnost da se oporavimo nakon stresnih ili teških iskustava. Obje se mogu učiti i razvijati kroz praksu i primjenu konkretnih strategija u svakodnevnom životu, zbog čega u okviru ovog priručnika govorimo o tzv. toolboxu rezilijentnosti.

Toolbox rezilijentnosti - šta je to i zašto nam treba?

Toolbox rezilijentnosti možemo zamisliti kao ličnu “kutiju s alatima” za mentalno zdravlje. Kao što imamo alat za različite fizičke zadatke (npr. čekić, odvijač, ključeve), tako možemo imati i različite strategije koje koristimo kada smo pod stresom, uznemireni, tužni, ljuti ili preplavljeni. Ova “kutija” ne sadrži stvarne predmete, nego: vještine, strategije, navike, a posebno tehnike koje nam pomažu da se smirimo, fokusiramo i podržimo sebe u zahtjevnim trenucima. Toolbox nam je potreban zato što u stresnim situacijama često reagiramo automatski: povlačenjem, izbjegavanjem, impulsivnošću, agresijom ili pretjeranim korištenjem telefona i interneta. Kada unaprijed razvijemo svoje strategije suočavanja, povećavamo vjerovatnoću da ćemo reagirati na način koji nas štiti, umjesto da nas dodatno iscrpljuje.

Šta se stavlja u toolbox?

Sadržaj toolboxa je individualan, ono što pomaže jednoj osobi, ne mora nužno pomoći drugoj. Ipak, neke od najčešćih tehnika koje mladi mogu uključiti u svoj toolbox su: tehnike disanja, kratke tjelesne vježbe za oslobađanje napetosti, strategije usmjeravanja pažnje (npr. fokus na sadašnji trenutak), pisanje misli i osjećanja (npr. “brain dump”), vođene meditacije, aktivnosti koje donose osjećaj smirenosti ili zadovoljstva (muzika, šetnja, crtanje, sport i sl.) i sl. Važno je da svaka osoba vremenom prepozna koje joj tehnike najviše pomažu i u kojim situacijama.



Kako koristiti toolbox?

Toolbox nije nešto što koristimo samo kada se osjećamo jako loše. Naprotiv, što češće vježbamo ove tehnike u svakodnevnim, manje stresnim situacijama, to će nam biti lakše da ih primijenimo kada se nađemo u zahtjevnim trenucima. Korištenje toolboxa uključuje: odabir tehnike koja nam u trenutku stresa ili tjeskobe može pomoći, svjesnu primjenu te tehnike i praćenje kako se naše stanje mijenja nakon toga.

Na taj način učimo da ne moramo ostati “zarobljeni” u stresu ili teškim emocijama, nego da imamo dostupne načine da sebi pomognemo.

Tehnike za poboljšanje mentalnog zdravlja - Alati za tvoj toolbox -

U nastavku priručnika pronaći ćeš različite ideje koje ti mogu pomoći da se opustiš, smanjiš napetost, lakše se nosiš sa stresom ili ponovo usmjeriš pažnju na sebe i ono što ti je potrebno.

Ne odgovara svaki alat svakoj osobi niti mora biti koristan u svakoj situaciji. Isprobaj one koji ti djeluju zanimljivo i obrati pažnju na to kako utiču na tvoje tijelo, misli i raspoloženje. Neke ćeš možda odmah poželjeti koristiti ponovo, neke ćeš prilagoditi sebi, a neke ti neće odgovarati, i sve je to u redu.

Cilj nije da isprobaš sve niti da se odmah osjećaš bolje. Važno je da postepeno otkrivaš šta ti pomaže i da napraviš svoj lični toolbox kojem se možeš vratiti kada ti zatreba. Ako ti neka aktivnost povećava nelagodu, slobodno je prekini i izaberi nešto drugo.

TIJELO, POKRET I OSJETILA

1. **Pauza za hidrataciju** – Popij čašu vode polako, obraćajući pažnju na svaki gutljaj. (2 minute)
2. **Pauza uz dnevno svjetlo** – Stani pored prozora, izađi na balkon ili kratko boravi na svježem zraku, ako su uslovi sigurni. Primijeti svjetlost, temperaturu i zrak na koži. (1–2 minute)
3. **Istraživanje predmeta dodirom** – Uzmi kamenčić, lopticu, komad tkanine ili drugi predmet i primijeti njegov oblik, težinu, temperaturu i teksturu. (1–2 minute)
4. **Osjeti podlogu pod stopalima** – Stani ili prošetaj po sigurnoj i ugodnoj podlozi. Obrati pažnju na dodir stopala s podom, tepihom ili travom. Aktivnost možeš raditi bos/a ili u obući. (2–3 minute)



5. **Osjetilna šetnja** – Tokom kratke šetnje primijeti tri stvari koje vidiš, tri zvuka koja čuješ i tri tjelesna osjećaja. (5–15 minuta)
6. **Istresi napetost** – Ako ti pokret odgovara, lagano protresi šake, ruke, ramena i noge. Pokreti ne trebaju biti snažni. (30–60 sekundi)
7. **Pokret uz jednu pjesmu** – Pusti pjesmu koja ti odgovara i kreći se na način koji je ugodan tvom tijelu. Možeš plesati, njihati se ili samo pratiti ritam rukama. (3–5 minuta)
8. **Disanje uz pokret** – Dok udišeš, polako podigni ruke. Dok izdišeš, spusti ih. Diši bez forsiranja i ponovi pokret nekoliko puta. (1–2 minute)
9. **Mini masaža** – Protrljaj dlanove, nježno izmasiraj šake, tjeme ili ramena. Izbjegavaj bolna i povrijeđena područja. (2–3 minute)
10. **Lagano istezanje** – Polako istegni ruke, ramena, leđa ili noge, bez forsiranja i zadržavanja u bolnom položaju. (3–5 minuta)
11. **Odmor za oči** – Naizmjenično usmjeri pogled na udaljeni predmet i na predmet koji ti je bliže. Zatim nekoliko puta polako trepni. (1 minuta)
12. **Kratko kretanje prema svojim mogućnostima** – Izaberi nekoliko pokreta koji ti odgovaraju, poput hodanja, podizanja na prste, blagih čučnjeva uz oslonac ili istezanja. Broj ponavljanja prilagodi sebi. (3–5 minuta)

UM I FOKUS

1. **Zapiši brige** – Zapiši ono što te trenutno opterećuje. Odaberi jednu stvar kojom ćeš se sada baviti, a ostalo za sada ostavi na papiru. (5 minuta)
2. **Istresi misli na papir** – Zapiši sve što ti je u glavi, bez uređivanja i procjenjivanja. Na kraju podvuci jednu ili dvije stvari kojima želiš posvetiti pažnju. (3–5 minuta)
3. **Tri prioriteta** – Zapiši najviše tri stvari koje su ti danas važne. Ako je potrebno, odredi samo prvi korak za svaku od njih. (3 minute)
4. **Jedan veći i jedan mali zadatak** – Odaberi jedan važniji zadatak i jedan mali zadatak koji je realno završiti danas. (3 minute)
5. **Namjera za ovu sedmicu** – Dovrši rečenicu: „Ove sedmice važno mi je da...“ Neka namjera bude realna i prilagodljiva. (2 minute)
6. **Rad uz tajmer** – Radi usmjereno 20–25 minuta, zatim napravi pauzu od približno pet minuta. Broj ponavljanja prilagodi energiji i zadatku.
7. **Zamisli prvi korak** – Prije početka zadatka zamisli kako mirno započinješ, šta ti je potrebno i kome se možeš obratiti ako zapneš. (2 minute)
8. **Pauza uz slagalicu** – Složi dio slagalice, riješi kratku križaljku ili sudoku umjesto automatskog posezanja za telefonom. (5–10 minuta)
9. **Jedan zadatak u jednom trenutku** – Odaberi jednu aktivnost i deset minuta joj posveti pažnju bez prelaska na druge zadatke. (10 minuta)



10. **Svjesna svakodnevna aktivnost** – Dok pereš zube, tuširaš se ili spremaš prostor, obrati pažnju na pokrete, zvukove, mirise i dodir. (2–5 minuta)
11. **Svjesno hodanje** – Napravi dvadesetak sporijih koraka i usmjeri pažnju na dodir stopala s podlogom. (2–3 minute)
12. **Male pobjede** – Zapiši do tri postupka koja si danas napravio/la, bez obzira na to koliko ti se čine malim. (3 minute)

KREATIVNOST I IZRAŽAVANJE

1. **Pisanje bez cenzure** – Piši nekoliko minuta bez zaustavljanja i uređivanja. Pišeš za sebe i ne moraš napisano dijeliti s drugima. (2–5 minuta)
2. **Glasovna bilješka za sebe** – Snimi šta trenutno misliš ili osjećaš. Snimak možeš sačuvati ili izbrisati, vodeći računa o svojoj privatnosti. (2–3 minute)
3. **Tri stiha** – Napiši tri kratka stiha o svom trenutnom raspoloženju, danu ili nečemu što ti je važno. (5 minuta)
4. **Pjesma koja mi odgovara** – Pjevaj, pjevuši ili samo prati ritam pjesme koja ti trenutno prija. (3–5 minuta)
5. **Tri detalja iz dana** – Fotografiraj tri mala prizora, boje ili predmeta koji su privukli tvoju pažnju. (5 minuta)
6. **Crtanje osjećaja** – Pomoću boja, linija i oblika prikaži kako se trenutno osjećaš. Crtež ne mora predstavljati ništa prepoznatljivo. (5–10 minuta)
7. **Mini priča** – Napiši kratku priču o osobi koja se susreće s izazovom i pronalazi podršku ili sljedeći mogući korak. (10 minuta)
8. **Mapa misli** – U sredinu papira napiši temu koja ti je važna, a zatim oko nje dodaj misli, pitanja, želje ili moguće korake. (10 minuta)
9. **Mini strip** – U tri ili četiri sličice prikaži nešto što ti se dogodilo ili kako se tvoje raspoloženje mijenjalo tokom dana. (10 minuta)
10. **Portret bez procjenjivanja** – Nacrtaj sebe gledajući u ogledalo, prema sjećanju ili zatvorenih očiju. Cilj nije postići sličnost, nego se kreativno izraziti. (5–10 minuta)
11. **Pismo sebi iz budućnosti** – Napiši kratko pismo iz perspektive sebe u budućnosti. Šta bi želio/željela da današnji ti zna? (10 minuta)
12. **Tabla želja (vision board) i pravaca** – Prikupi slike i riječi koje predstavljaju ono čemu želiš posvetiti više pažnje. Ciljevi ne moraju biti veliki niti konačni. (30–60 minuta)

MALI RITUALI

1. **Kratak trenutak tišine** – Sjedni ili stani na mirnom mjestu i nekoliko trenutaka samo primjećuj šta se događa oko tebe i u tvom tijelu. (2–3 minute)



2. **Večernji ritual** – Odaberi nekoliko umirujućih aktivnosti, poput prigušenog svjetla, ugodno toplog napitka, tihe muzike ili kratkog istezanja. (10–15 minuta)
3. **Kutak podrške** – Na jedno mjesto postavi fotografiju, biljku, kamenčić, poruku ili drugi predmet koji te podsjeća na nešto što ti je važno.
4. **Lista za fokus ili odmor** – Napravi listu muzike ili zvukova koji ti pomažu da se usmjeriš, odmoriš ili napraviš pauzu.
5. **Bojanje ili crtanje obrazaca** – Boji mandalu, bojanku ili vlastite ponavljajuće oblike, bez potrebe da rezultat bude „lijep“. (10 minuta)
6. **Tri stvari koje želim zapamtiti** – Zapiši tri male stvari iz dana koje su ti bile ugodne, korisne ili važne. Ako ti je teško pronaći tri, dovoljna je jedna. (5 minuta)
7. **Svjesno pripremanje napitka** – Ako ti odgovara, pripremi vodu, čaj ili drugi napitak i obrati pažnju na pokrete, miris, temperaturu i okus. (5–10 minuta)
8. **Pogled usmjeren na predmet** – Odaberi biljku, fotografiju, lampu ili drugi predmet i nekoliko minuta posmatraj njegove boje, oblike i detalje. (2 minute)
9. **Završno istezanje dana** – Napravi nekoliko laganih pokreta ili istezanja kao znak da završavaš dnevne obaveze. (5 minuta)
10. **Vrijeme bez ekrana** – Ako ti je moguće, odvoji dio večeri bez telefona, računara ili televizije i izaberi mirniju aktivnost. (15–30 minuta)

DRUŠTVENA POVEZANOST

1. **Pozdrav i osmijeh** – Pozdravi osobu koju susrećeš, bez očekivanja određene reakcije.
2. **Zagrljaj uz obostrani pristanak** – Pitaj blisku osobu da li joj odgovara zagrljaj. Trajanje nije važno; važno je da je objema osobama ugodno.
3. **Iskren kompliment** – Reci nekome šta cijeniš kod njegovog/njenog postupka, osobine ili načina na koji se odnosi prema drugima.
4. **Podijeli nešto što ti znači** – Podijeli s nekim pjesmu, knjigu, fotografiju, priču ili ideju koja ti je važna. (5–10 minuta)
5. **Ponudi konkretnu pomoć** – Pitaj osobu treba li joj pomoć s manjim zadatkom, ali vodi računa o svojim mogućnostima i granicama.
6. **Pitaj: „Kako si, zaista?“** – Javi se osobi kojoj vjeruješ i ostavi joj prostor da odgovori onoliko koliko želi. (5–10 minuta)
7. **Zatraži slušanje** – Reci: „Volio/la bih ti ispričati kako sam. Da li sada imaš vremena da me samo saslušáš?“ (5–10 minuta)
8. **Zahvalnica** – Napiši kratku poruku osobi čija ti je podrška nešto značila. Možeš je uručiti, poslati ili sačuvati za sebe. (10 minuta)



9. Druženje uz manje ometanja – Dogovorite kratku šetnju, kafu ili razgovor tokom kojeg ćete telefone držati sa strane, ako to objema osobama odgovara. (30–60 minuta)
10. Zajednička aktivnost – Kuhajte, crtajte, šetajte, učite ili radite nešto drugo što je svima uključenima ugodno
11. Volontiranje i doprinos zajednici – Ako imaš vremena i mogućnosti, uključi se u aktivnost koja je u skladu s tvojim interesima i vrijednostima.

BRZI ALATI ZA SMIRENJE I „UZEMLJENJE“

1. Tri sporija daha – Ako ti odgovara, napravi tri mirna udaha i izdaha bez forsiranja dubine daha. Ako ti usmjeravanje pažnje na disanje povećava nelagodu, izaberi drugi alat. (1 minuta)
2. Pogled usmjeren na predmet – Odaberi predmet u prostoriji i primijeti njegovu boju, oblik, veličinu i detalje. (1 minuta)
3. Toplina dlanova – Protrljaj dlanove i položi ih na krilo, obraze ili drugo mjesto koje ti je ugodno. Ne pritišći oči. (1–2 minute)
4. Zamisli mirno ili neutralno mjesto – Prisjeti se stvarnog ili zamišljenog mjesta koje ti djeluje ugodno ili dovoljno mirno. Ako ti ova vježba povećava nelagodu, prekini je. (2–3 minute)
5. Tehnika 5–4–3–2–1 – Primijeti pet stvari koje vidiš, četiri koje možeš osjetiti dodirrom, tri koje čuješ, dvije boje oko sebe i jedan oslonac koji ti je trenutno dostupan. Korake možeš prilagoditi svojim osjetilima. (3 minute)
6. Kratko slušanje – Poslušaj umirujuću pjesmu ili zvukove prirode. Oči možeš zatvoriti, spustiti pogled ili ih držati otvorenim. (3 minute)
7. Brige na papir – Zapiši ono što te trenutno opterećuje. Papir možeš sačuvati, presaviti ili odložiti na način koji štiti tvoju privatnost. (5 minuta)
8. Linije i krugovi – Crtaj krugove, spirale ili krivudave linije i prati pokret olovke po papiru. (3–5 minuta)
9. Hodanje uz brojanje – Hodaj nekoliko minuta i broji korake do dogovorenog broja, a zatim počni ponovo. Prilagodi tempo svojim mogućnostima. (5 minuta)
10. Kratko primjećivanje tijela – Usmjeri pažnju na dijelove tijela od stopala prema glavi. Oči možeš držati otvorenim, a dijelove tijela koji izazivaju nelagodu slobodno preskoči. (3–5 minuta)
11. Mini opuštanje mišića – Vrlo blago zategni pa opusti šake, ramena i vilicu. Preskoči svaki pokret koji izaziva bol. (3–5 minuta)
12. Kratka vođena vježba – Odaberi kratku vježbu disanja, opuštanja ili usmjeravanja pažnje iz pouzdanog izvora. Prekini je ako ti ne odgovara. (5–10 minuta)



06. PRAKTIČNE VJEŽBE ZA JAČANJE MENTALNOG ZDRAVLJA

Kako koristiti ove vježbe?

Mentalno zdravlje nije nešto o čemu razmišljamo samo kada nam je teško. Ono se gradi kroz male svakodnevne navike, način na koji brinemo o sebi, odnosimo se prema drugima i suočavamo se sa životnim izazovima.

Vježbe u ovom poglavlju osmišljene su kao praktični alati koji ti mogu pomoći da bolje upoznaš sebe, razvijaš korisne životne vještine i ojačaš svoju psihološku otpornost. Ne moraš ih raditi redom niti sve odjednom. Odaberi onu koja odgovara onome što ti je potrebno baš danas.

Vježbe su podijeljene u pet oblasti:

- **Regulacija tijela** - za trenutke kada želiš smanjiti napetost, usporiti i vratiti osjećaj smirenosti.
- **Emocionalna pismenost** - za bolje razumijevanje svojih emocija, tjelesnih reakcija i potreba.
- **Suočavanje sa stresom** - za razvijanje vještina koje pomažu u nošenju sa svakodnevnim izazovima.
- **Povezanost i granice** - za njegovanje kvalitetnih odnosa, traženje podrške i postavljanje zdravih granica.
- **Jačanje unutarne snage** - za razvijanje samopouzdanja, otpornosti i brige o sebi.

Uz svaku vježbu pronaći ćeš procijenjeno trajanje i opis situacija u kojima ti može biti korisna. Neke ćeš moći uraditi za svega nekoliko minuta, dok će za druge biti potrebno malo više vremena i mira.

Ne postoje tačni ili pogrešni odgovori. Važno je da budeš iskren/a prema sebi i da pronađeš one vježbe koje tebi najviše odgovaraju. Mentalno zdravlje nije cilj koji jednom postignemo, već proces u kojem učimo, razvijamo se i brinemo o sebi iz dana u dan.

Ne moraš isprobati sve.

Dovoljno je početi s jednom i vidjeti kako se osjećaš.

VAŽNO: Ove vježbe namijenjene su jačanju mentalnog zdravlja i dobrobiti. One ne mogu zamijeniti razgovor sa stručnjakom niti psihološko ili psihijatrijsko liječenje. Ako primijetiš da te tuga, anksioznost, strah ili druge teškoće dugo prate ili značajno utiču na tvoje svakodnevno funkcionisanje, razgovaraj s osobom od povjerenja i potraži stručnu pomoć.



REGULACIJA TIJELA

Kada koristiti ove vježbe?

Kada osjećaš stres, napetost ili preplavljenost, tvoje tijelo često reagira prije nego što toga postaneš svjestan/na. Možda primijetiš ubrzano disanje, napeta ramena, stezanje u stomaku ili ubrzan rad srca. To je prirodna reakcija organizma na izazovne situacije.

Dobra vijest je da možeš djelovati i u suprotnom smjeru. Kada umiriš tijelo, šalješ mozgu poruku da je sigurno. Tada se postepeno smanjuje napetost, misli postaju jasnije, a emocije lakše za regulisati.

Vježbe koje slijede pomoći će ti da usporiš, povežeš se sa svojim tijelom i vratiš osjećaj unutarnje ravnoteže. Isprobaj ih i otkrij koje tebi najviše odgovaraju.

***Tijelo zna kako da se umiri, ponekad mu samo
treba da mu pomogneš da to uradi.***

Dvije minute box disanja

Trajanje: 2 minute | Nivo: Početni nivo

Kada ti može koristiti?

Kada osjećaš stres, napetost, ubrzano disanje ili ti je teško da se smiriš. Box disanje (ili „kvadratno disanje“) jedna je od najjednostavnijih tehnika za umirivanje nervnog sistema. Pomaže usporiti disanje i vratiti osjećaj kontrole.

Kako uraditi vježbu?

Smjesti se udobno i, ako ti odgovara, spusti stopala na pod. Možeš zatvoriti oči ili pogled usmjeriti u jednu tačku ispred sebe.

Zamisli da disanjem pratiš četiri stranice kvadrata:

Udah

Polako udahni kroz nos brojeći do četiri.

Zadržavanje daha

Zadrži dah onoliko koliko ti je ugodno, najduže do četiri sekunde.

Izdah

Polako izdahni brojeći do četiri.

Pauza

Prije narednog udaha napravi kratku pauzu, ponovo brojeći do četiri.

Nastavi pratiti ovaj ritam približno dvije minute. Ne moraš disati savršeno niti tačno pratiti brojanje. Ako ti je četiri sekunde predugo, skрати pojedine faze tako da ti disanje ostane ugodno.

Ako osjetiš nelagodu ili vrtoglavicu, vrati se svom prirodnom ritmu disanja.



Za kraj razmisli

Šta sada primjećuješ u svom disanju i tijelu? Da li se nešto promijenilo u odnosu na početak vježbe?

Disanje s pokretom

Trajanje: 2–3 minute | Nivo: Početni nivo

Kada ti može koristiti?

Kada se osjećaš napeto ili želiš vratiti pažnju na sadašnji trenutak. Pokret i disanje zajedno mogu pomoći da se tijelo prirodno opusti.

Kako uraditi vježbu?

Stani ili sjedni uspravno i pronađi položaj koji ti je udoban. Ako stojiš, blago opusti koljena. Spusti ramena i obrati pažnju na svoj prirodni ritam disanja.

Udah i podizanje

Dok polako udišeš kroz nos, nježno podigni ruke ispred sebe ili iznad glave - samo onoliko koliko ti je ugodno.

Izdah i spuštanje

Dok polako izdišeš, spuštaj ruke i zamisli da zajedno s pokretom otpuštaš dio napetosti.

Ponovi pokret od tri do pet puta, bez žurbe. Pokušaj uskladiti pokret s ritmom svog disanja, ali ga nemoj forsirati. Ako ti podizanje ruku ne odgovara, možeš napraviti manji pokret ili samo lagano podizati i spuštati ramena.

Za kraj razmisli

Šta sada primjećuješ u svom tijelu? Da li se nešto promijenilo u napetosti, disanju ili osjećaju prisutnosti?

Istresi stres iz tijela

Trajanje: 2 minute | Nivo: Početni nivo

Kada ti može koristiti?

Kada osjećaš napetost, nemir ili višak energije koji ti je teško zadržati u tijelu. Lagano protresanje može ti pomoći da se pokreneš, usmjeriš pažnju na tijelo i otpustiš dio nakupljene napetosti.

Kako uraditi vježbu?

Stani u udoban i stabilan položaj, sa stopalima blago razmaknutim i opuštenim koljenima. Ako ti je potrebna dodatna stabilnost, vježbu možeš raditi sjedeći ili se pridržavati za naslon stolice.

Počni lagano protresati šake, a zatim pokret proširi na ruke i ramena. Zamisli da sa svakim pokretom otresaš dio napetosti koju više ne želiš nositi.



Ako ti odgovara, protresi jednu pa drugu nogu. Zatim lagano podiži i spuštaj pete, osjećajući blagu vibraciju koja se širi kroz tijelo.

Diši prirodno i nastavi jednu do dvije minute. Pokreti ne trebaju biti veliki ni snažni - pronađi ritam koji je ugodan tvom tijelu.

Na kraju postepeno uspori pokrete. Zastani nekoliko trenutaka i osjeti kontakt stopala s podom.

Za kraj razmisli

Kako se tvoje tijelo sada osjeća u odnosu na početak? Gdje primjećuješ najviše promjene?

Deset minuta prisutnosti

Trajanje: 10 minuta | Nivo: Srednji nivo

Kada ti može koristiti?

Kada su ti misli ubrzane, kada te svakodnevne obaveze preplavljaju ili ti je potrebna pauza i povratak u sadašnji trenutak. Ova vježba ne traži da zaustaviš misli ili potpuno isprazniš um. Cilj je da primijetiš ono što se događa u tebi i oko tebe te da pažnju nježno vraćaš u sadašnjost.

Kako uraditi vježbu?

Smjesti se udobno. Stopala možeš osloniti na pod, a ruke položiti u krilo. Ako ti odgovara, zatvori oči ili samo spusti pogled i usmjeri ga u jednu tačku.

Najprije obrati pažnju na svoje disanje. Ne pokušavaj ga mijenjati - samo primijeti njegov prirodni ritam. Osjeti kako se grudni koš ili stomak blago pomjeraju pri svakom udahu i izdahu.

Zatim usmjeri pažnju na oslonac tijela. Primijeti dodir stopala s podom, tijela sa stolicom ili leđa s naslonom. Dopusti sebi da na nekoliko trenutaka osjetiš tu stabilnost.

Postepeno proširi pažnju na zvukove oko sebe. Primijeti bliže i udaljenije zvukove, bez potrebe da ih imenuješ ili procjenjuješ.

Misli će vjerovatno dolaziti i odvlačiti tvoju pažnju. To je prirodno. Kada primijetiš da je pažnja odlutala, nježno je vrati na disanje, oslonac tijela ili neki zvuk iz okoline. Ne moraš se boriti s mislima - dovoljno je da ih primijetiš i pustiš da prođu.

Pred kraj ponovo osjeti cijelo tijelo i prostor oko sebe. Napravi nekoliko malo dubljih, ali ugodnih udaha. Polako pomjeri prste na rukama i nogama, a zatim podigni pogled ili otvori oči.

Za kraj razmisli

Koju jednu riječ bi odabrao/la da opiše kako se sada osjećaš?



Moje sigurno mjesto

Trajanje: 10–15 minuta | Nivo: Dublja refleksija

Kada ti može koristiti?

Kada ti treba osjećaj mira, sigurnosti ili predah od svakodnevnog stresa.

Kako uraditi vježbu?

1. Smjesti se u udoban položaj.
2. Ako ti je ugodno, zatvori oči ili spusti pogled.
3. Zamisli mjesto na kojem se osjećaš mirno, ugodno ili sigurno. To može biti stvarno mjesto koje poznaješ ili mjesto koje stvaraš u svojoj mašti.
4. Polako obrati pažnju na detalje:
 - Šta vidiš oko sebe?
 - Koje boje primjećuješ?
 - Koje zvukove čuješ?
 - Kakav je osjećaj biti na tom mjestu?
 - Kako se tvoje tijelo osjeća dok ga zamišljaš?

Ostani nekoliko trenutaka uz taj osjećaj i dopusti sebi da ga što bolje zapamtiš.

Ako ti je teško zamisliti ovakvo mjesto ili primijetiš da ti vježba izaziva nelagodu, slobodno je prekini i odaberi neku drugu vježbu iz ovog poglavlja.

Za kraj razmisli

Šta je ono što tvoje sigurno mjesto čini posebnim?

Progresivna mišićna relaksacija

Trajanje: 10 minuta | Nivo: Srednji nivo

Kada ti može koristiti?

Kada osjećaš napetost u tijelu ili ti je teško da se opustiš.

Progresivna mišićna relaksacija zasniva se na postepenom zatezanju i opuštanju različitih grupa mišića. Na taj način može ti pomoći da primijetiš gdje zadržavaš napetost i svjesno je počneš otpuštati.

Kako uraditi vježbu?

Sjedni ili leži u položaj u kojem se osjećaš udobno i sigurno. Ako ti odgovara, zatvori oči ili spusti pogled. Napravi nekoliko sporih i ugodnih udaha i izdaha.

Tokom vježbe svaku grupu mišića blago zategni približno pet sekundi. Zatim otpusti napetost i narednih 10–15 sekundi obrati pažnju na osjećaj opuštanja. Ne trebaš ulagati mnogo snage - dovoljno je da osjetiš razliku.

Polako prolazi kroz tijelo:



Lice

Nježno stisni oči, namršti čelo ili zategni vilicu. Zadrži kratko, a zatim potpuno opusti lice. Primijeti kako se čelo izravnavava, a vilica omekšava.

Ramena

Podigni ramena prema ušima i kratko ih zadrži. Zatim ih spusti i dopusti im da se opuste.

Ruke i šake

Stisni šake i blago zategni ruke. Zadrži nekoliko sekundi, a zatim otvori šake i osjeti kako napetost popušta.

Stomak

Nježno zategni mišiće stomaka. Kratko zadrži, nastavljajući disati koliko možeš prirodno, a zatim ih opusti.

Noge i stopala

Blago zategni noge i istegni prste stopala prema gore ili ih nježno savij. Zadrži, a zatim otpusti i osjeti težinu nogu na podlozi.

Nakon svake grupe mišića zastani dovoljno dugo da primijetiš šta se promijenilo. Na kraju obrati pažnju na cijelo tijelo. Polako udahni i izdahni, a zatim pomjeri prste na rukama i nogama. Kada budeš spreman/na, otvori oči ili podigni pogled.

VAŽNO: *Vježba ne treba izazivati bol. Ako imaš povredu, grč ili osjetljiv dio tijela, preskoči tu grupu mišića ili je samo zamisli kako se opušta. Ako osjetiš nelagodu, prekini zatezanje i vrati se prirodnom disanju.*

Za kraj razmisli

U kojem dijelu tijela si primijetio/la najveću promjenu? Kako sada prepoznaješ razliku između napetosti i opuštenosti?

Osjetilna šetnja

Trajanje: 10–15 minuta | Nivo: Srednji nivo

Kada ti može koristiti?

Kada želiš usporiti i vratiti pažnju na sadašnji trenutak.

Ova šetnja poziva te da usporiš i svjesno istražiš okruženje koristeći svoja osjetila, te se pomjeriš iz pretjeranog razmišljanja u svjesnu prisutnost i posmatranje.

Kako uraditi vježbu?

Odaberi prostor u kojem se možeš kretati sigurno i bez žurbe. To može biti soba, hodnik, dvorište, park ili poznata ulica. Hodaj sporije nego obično i istovremeno vodi računa o prostoru i ljudima oko sebe.



Dok se krećeš, pokušaj pronaći:

Pet stvari koje vidiš

Primijeti oblike, svjetlost, pokrete ili sitne detalje.

Četiri boje

Potraži različite nijanse u predmetima, prirodi ili prostoru oko sebe.

Tri zvuka

Obrati pažnju na bliske i udaljene zvukove, kao i na kratke trenutke tišine.

Dva mirisa

Primijeti mirise u svojoj blizini. Ako ne osjetiš nijedan, samo obrati pažnju na zrak koji udišeš.

Jedan osjećaj u tijelu

To može biti dodir stopala s podlogom, kretanje nogu, strujanje zraka po koži ili ritam disanja.

Ne moraš pronaći sve navedeno niti išta posebno osjetiti. Pokušaj samo primjećivati, bez procjenjivanja da li je ono što opažaš ugodno, neugodno, zanimljivo ili obično.

Ako šetnja nije moguća ili ti ne odgovara, vježbu možeš raditi sjedeći i istraživati prostor iz mjesta na kojem se nalaziš.

Za kraj razmisli

Šta si danas primijetio/la, a vjerovatno bi inače prošao/la pored toga?

Osjeti predmet dodirrom

Trajanje: 2–3 minute | Nivo: Početni nivo

Kada ti može koristiti?

Kada su ti misli ubrzane, osjećaš nemir ili želiš vratiti pažnju na sadašnji trenutak.

Usmjeravanje pažnje na dodir i osobine konkretnog predmeta može ti pomoći da se povežeš sa svojim čulima i onim što se upravo sada nalazi ispred tebe.

Kako uraditi vježbu?

Odaberi mali i siguran predmet koji ti je pri ruci. To može biti kamenčić, gumica, privjesak, olovka, komad tkanine ili neki drugi svakodnevni predmet.

Uzmi ga u ruku i istražuj polako, kao da ga dodiruješ prvi put.

Primijeti njegovu težinu. Da li ti djeluje lagano ili teško?

Istraži njegov oblik i rubove. Da li je zaobljen, ravan, pravilan ili nepravilan?



Obrati pažnju na teksturu. Da li je površina glatka, hrapava, mekana ili tvrda? Primijeti njegovu temperaturu. Da li je hladan, topao ili se njegova temperatura mijenja dok ga držiš?

Možeš ga prebacivati iz jedne ruke u drugu, lagano okretati ili prelaziti prstima preko njegove površine. Kada primijetiš da ti je pažnja odlutala, nježno je vrati na osjećaj predmeta pod prstima.

Na kraju ga spusti i nekoliko trenutaka obrati pažnju na osjećaj u svojim šakama.

Za kraj razmisli

Šta si primijetio/la tek kada si usporio/la?

Slušanje muzike

Trajanje: 5-10 minuta | Nivo: Početni nivo

Kada ti može koristiti?

Kada želiš napraviti kratku pauzu ili se opustiti.

Svjesno slušanje muzike razlikuje se od slušanja muzike u pozadini. Kada pažnju usmjeriš na melodiju, ritam i pojedinačne zvukove, muzika može postati oslonac za vraćanje u sadašnji trenutak.

Kako uraditi vježbu?

Odaberi muzičku numeru koja ti u ovom trenutku odgovara. Ne mora nužno biti spora ili opuštajuća - važno je da ti je ugodna za slušanje.

Sjedni ili leži u udoban položaj. Možeš zatvoriti oči, spustiti pogled ili ga usmjeriti u jednu tačku. Diši prirodno i dopusti tijelu da se postepeno umiri.

Dok muzika svira, istražuj je sa znatiželjom:

- Koje instrumente ili različite zvukove prepoznaješ?
- Koji je zvuk najizraženiji, a koji najtiši?
- Kako se mijenjaju ritam, jačina ili melodija?
- Primjećuješ li pauze ili trenutke tišine?
- Izaziva li muzika neku emociju, misao, sliku ili osjećaj u tijelu?

Ne moraš prepoznati svaki instrument niti ostati potpuno fokusiran/a. Sasvim je prirodno da pažnja odluta. Kada to primijetiš, samo je nježno vrati na jedan zvuk, ritam ili melodiju.



Nakon završetka numere ostani još nekoliko trenutaka u tišini. Primijeti svoje disanje, tijelo i trenutno raspoloženje.

Za kraj razmisli

Kako je muzika uticala na tvoje raspoloženje? Šta se promijenilo od početka slušanja?

Mini masaža

Trajanje: 3-5 minuta | Nivo: Početni nivo

Kada ti može koristiti?

Kada osjećaš napetost u vratu, ramenima ili cijelom tijelu ili ti je jednostavno potreban kratak trenutak brige o sebi.

Nježan dodir i samomasaža mogu pomoći da obratiš pažnju na tijelo i primijetiš gdje zadržavaš napetost.

Kako uraditi vježbu?

Smjesti se u udoban položaj. Za početak protrljaj dlanove jedan o drugi dok ne osjetiš blagu toplinu.

Tjeme i uši

Jagodicama prstiju nježno masiraj tjeme malim kružnim pokretima. Zatim lagano prođi prstima preko ušnih školjki.

Potiljak i ramena

Dlanovima ili vrhovima prstiju nježno masiraj potiljak. Zatim pređi na ramena i kružnim pokretima istraži gdje osjećaš napetost. Prilagodi pritisak tako da ti bude ugodan.

Ruke i noge

Vrhovima prstiju ili otvorenim dlanovima lagano tapkaj ruke i noge. Ako ti odgovara, možeš nježno tapkati i gornji dio trupa, izbjegavajući osjetljiva ili bolna mjesta.

Za kraj otvorenim dlanovima nekoliko puta polako pređi niz ruke i noge, kao da sa sebe skidaš ostatak napetosti.

Zastani na trenutak i primijeti toplinu, dodir ili druge osjete u tijelu.

VAŽNO: Dodir treba biti blag i ugodan. Preskoči dijelove tijela koji su bolni, povrijeđeni ili osjetljivi. Ako ti dodir u nekom trenutku ne odgovara, možeš zaustaviti vježbu.



Za kraj razmisli

Koji dio tijela se sada osjeća opuštenije? Šta je tvom tijelu najviše odgovaralo?

ZAPAMTI

- Tijelo i um neprestano utiču jedno na drugo.
- Nekoliko minuta svjesnog disanja, pokreta ili usmjeravanja pažnje može ti pomoći da se osjetiš smirenije i prisutnije.
- Ne moraš čekati da stres postane prevelik. Ove vježbe možeš koristiti i preventivno, kao dio svakodnevne brige o sebi.
- Ne odgovara svaka tehnika svima niti u svakom trenutku. Isprobaj različite vježbe i zadrži one koje tebi najviše pomažu.
- Ako ti neka vježba izazove nelagodu, možeš je prilagoditi, prekinuti ili odabrati drugu.
- Vrijeme trajanja vježbe možeš sebi i svojim potrebama.

EMOCIONALNA PISMENOST

Kada koristiti ove vježbe?

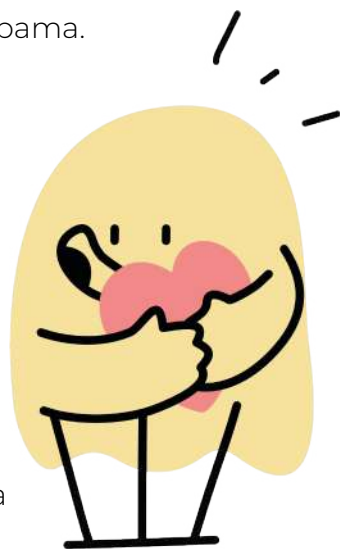
Emocije su prirodan dio života. Ne postoje „dobre“ i „loše“ emocije, neke doživljavamo kao ugodne, a druge kao neugodne, ali sve emocije imaju svoju ulogu i mogu nam pružiti važne informacije o tome šta doživljavamo, šta nam je važno i šta nam je potrebno.

Ponekad lako prepoznamo i imenujemo ono što osjećamo, a ponekad su emocije pomiješane, nejasne ili nam je potrebno više vremena da ih razumijemo. I jedno i drugo je sasvim u redu.

Kada bolje prepoznaješ svoje emocije, lakše možeš razumjeti vlastite reakcije, izraziti ono što ti treba, donositi promišljenije odluke i graditi kvalitetnije odnose s drugima.

Vježbe koje slijede pomoći će ti da zastaneš, usmjeriš pažnju prema sebi i sa znatiželjom upознаš svoj unutarnji svijet - bez osuđivanja i pritiska da odmah pronađeš sve odgovore.

***Što bolje razumiješ šta osjećaš,
lakše možeš odlučiti šta ćeš s tim.***



Kako sam danas?

Trajanje: 5–10 minuta | Nivo: Početni nivo

Kada ti može koristiti?

Kada želiš zastati, provjeriti kako se osjećaš ili započeti dan s više svjesnosti. U svakodnevnoj žurbi često nastavljamo s obavezama bez provjere kako smo i šta nam je potrebno. Ova kratka vježba može ti pomoći da usporiš, obratiš pažnju na sebe i prepoznaš svoje trenutno stanje.

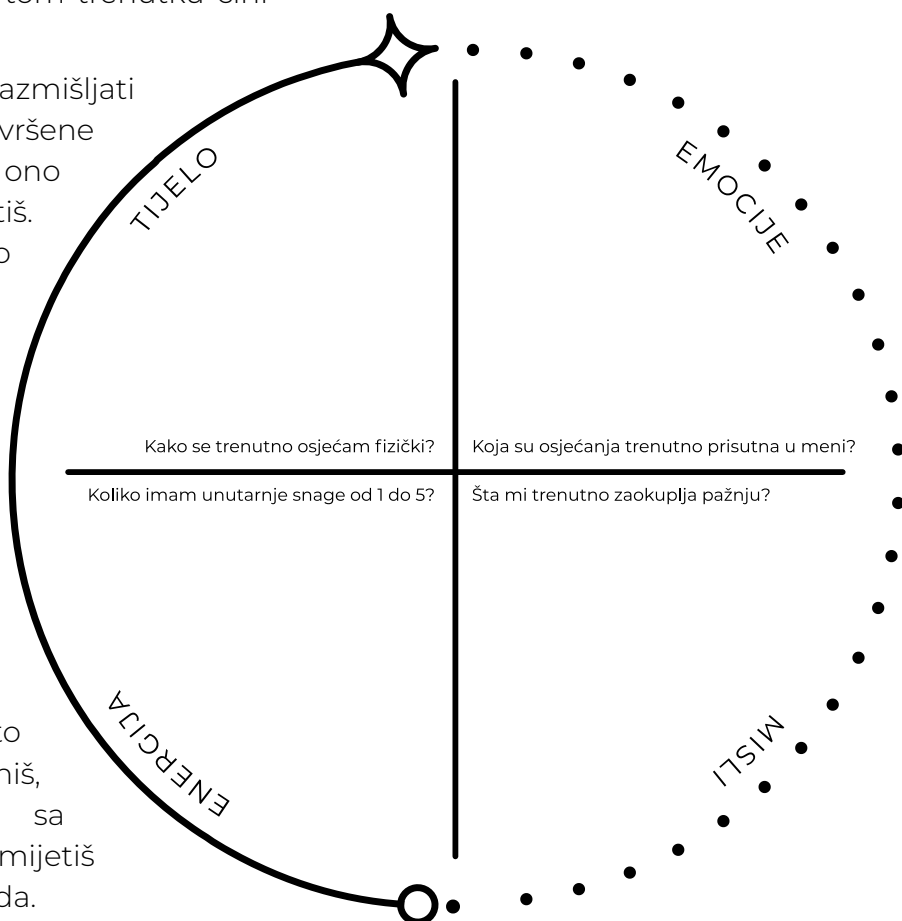
Kako uraditi vježbu?

Pogledaj krug i odvoji nekoliko mirnih minuta za sebe. Polako prođi kroz svaki njegov dio i odgovori na postavljena pitanja. Možeš zapisati riječ, kratku rečenicu ili sve što ti se u tom trenutku čini važnim.

Ne moraš dugo razmišljati niti tražiti savršene odgovore. Zapiši ono što prvo primijetiš. Ako na neko pitanje trenutno nemaš odgovor, možeš ga preskočiti i vratiti mu se kasnije.

Ovdje ne postoje tačni ili pogrešni odgovori.

Cilj nije da nešto riješiš ili promijeniš, nego da sa znatiželjom primijetiš kako si upravo sada.



Za kraj razmisli

Šta si kroz ovu kratku provjeru primijetio/la o sebi? Postoji li nešto čemu bi danas želio/željela posvetiti više pažnje?



Kako napuniti svoju bateriju?

Trajanje: 10 minuta | Nivo: Srednji nivo

Kada ti može koristiti?

Kada se osjećaš umorno ili iscrpljeno, primijetiš da ti nedostaje energije ili želiš bolje razumjeti šta te puni, a šta troši.

Poput baterije na telefonu, i naša energija se tokom dana mijenja. Odmor, odnosi, obaveze, okruženje i svakodnevne aktivnosti mogu uticati na to koliko se osjećamo „napunjeno“ ili iscrpljeno. Ova vježba može ti pomoći da primijetiš šta trenutno utiče na tvoju energiju i šta ti je potrebno.

Kako uraditi vježbu?

Nacrtaj bateriju i označi koliko je trenutno napunjena. Ako ti je jednostavnije, napiši procenat od 0 do 100 %, pri čemu 0 % znači da se osjećaš potpuno iscrpljeno, a 100 % da imaš mnogo energije.

Ne postoji „ispravan“ nivo energije. Samo pokušaj iskreno procijeniti kako se osjećaš u ovom trenutku.

Zatim razmisli i zapiši:

- Šta mi najviše puni bateriju?
- Šta mi najčešće oduzima energiju?
- Šta me u posljednje vrijeme posebno iscrpljuje?
- Šta mi je trenutno najpotrebnije: odmor, kretanje, razgovor, vrijeme nasamo, pomoć ili nešto drugo?
- Šta danas mogu uraditi da svoju bateriju napunim za još 10 %?

Odaberi jedan mali i ostvariv korak. To može biti kratka pauza, obrok, odlazak ranije na spavanje, šetnja, razgovor s bliskom osobom ili odgađanje nečega što nije hitno.

Za kraj razmisli

Koja bi ti mala promjena mogla pomoći da tokom sedmice bolje čuvaš i obnavljaš svoju energiju?



Šta mi moje tijelo govori?

Trajanje: 15 minuta | Nivo: Dublja refleksija

Kada ti može koristiti?

Kada želiš bolje razumjeti kako su tvoje tjelesne reakcije, emocije, misli i potrebe međusobno povezane.

Tijelo ponekad reagira prije nego što uspijemo prepoznati ili imenovati emociju. Možemo osjetiti stezanje u stomaku, napetost u ramenima, knedlu u grlu ili ubrzano lupanje srca. Kada naučiš primjećivati ove signale, možeš lakše razumjeti šta ti se događa, šta ti je potrebno i kako možeš odgovoriti na način koji ti pomaže.

Kako uraditi vježbu?

Na sljedećim stranicama pronaći ćeš nekoliko različitih situacija. Odaberi jednu ili dvije koje su ti poznate ili se prisjeti vlastite nedavne situacije koja nije previše uznemirujuća.

Za svaku odabranu situaciju istraži četiri pitanja:

1. Šta primjećujem u tijelu?

Na obrisu tijela označi gdje bi mogao/la osjetiti različite tjelesne senzacije. To mogu biti:

- napetost u ramenima;
- stezanje u stomaku ili grudima;
- knedla u grlu;
- toplina u licu;
- ubrzano lupanje srca;
- drhtanje, težina ili nemir.

Možda primjećuješ nešto drugo ili ne osjećaš jasnu tjelesnu reakciju. I jedno i drugo je u redu.

2. Koje bi emocije mogle biti prisutne?

Pokušaj imenovati jednu ili više emocija. Moguće je da se istovremeno pojave različite, pa čak i suprotne emocije.

Ako nisi siguran/na, zapiši riječ koja je najbliža tvom iskustvu ili jednostavno napiši: „Nisam siguran/na.“

3. Koje bi mi misli mogle prolaziti kroz glavu?

Zapiši riječi ili rečenice koje bi se mogle pojaviti u toj situaciji. Za sada ih ne pokušavaj mijenjati niti procjenjivati. Dovoljno je da ih primijetiš.



4. Šta bi mi moglo biti potrebno?

Razmisli šta ti je u toj situaciji važno i šta bi ti moglo pomoći. Možda ti je potrebno:

- razumijevanje ili podrška;
- odmor ili vrijeme za sebe;
- sigurnost i stabilnost;
- prihvatanje ili pripadanje;
- poštovanje i jasna granica;
- više informacija ili vremena za odluku.

Na kraju zapiši jedan mali i ostvariv korak kojim možeš odgovoriti na prepoznatu potrebu. To može biti razgovor s osobom kojoj vjeruješ, traženje pomoći, kratka pauza, postavljanje granice ili planiranje vremena za odmor.

Situacije

1. Očekuje te važan ispit, test, razgovor ili prezentacija pred drugim ljudima. Pripremao/la si se, ali ipak nisi potpuno siguran/na da si spreman/na.
2. Došlo je do ozbiljne svađe između tebe i osobe koja ti je veoma važna. Razgovor je završen, ali sukob nije riješen.
3. Primjećuješ da te grupa vršnjaka ne uključuje u svoje aktivnosti. Imaš utisak da razgovaraju o tebi i da ti se smiju kada nisi prisutan/na.
4. Imaš mnogo obaveza i gotovo nimalo vremena za sebe. Osjećaš umor, ali trenutno ne vidiš kada ćeš moći napraviti pravi predah.
5. Kod kuće te dočekuju svađa ili pritisak da uradiš nešto što ne želiš ili trenutno ne možeš. Osjećaš da se tvoje potrebe i granice ne uvažavaju.

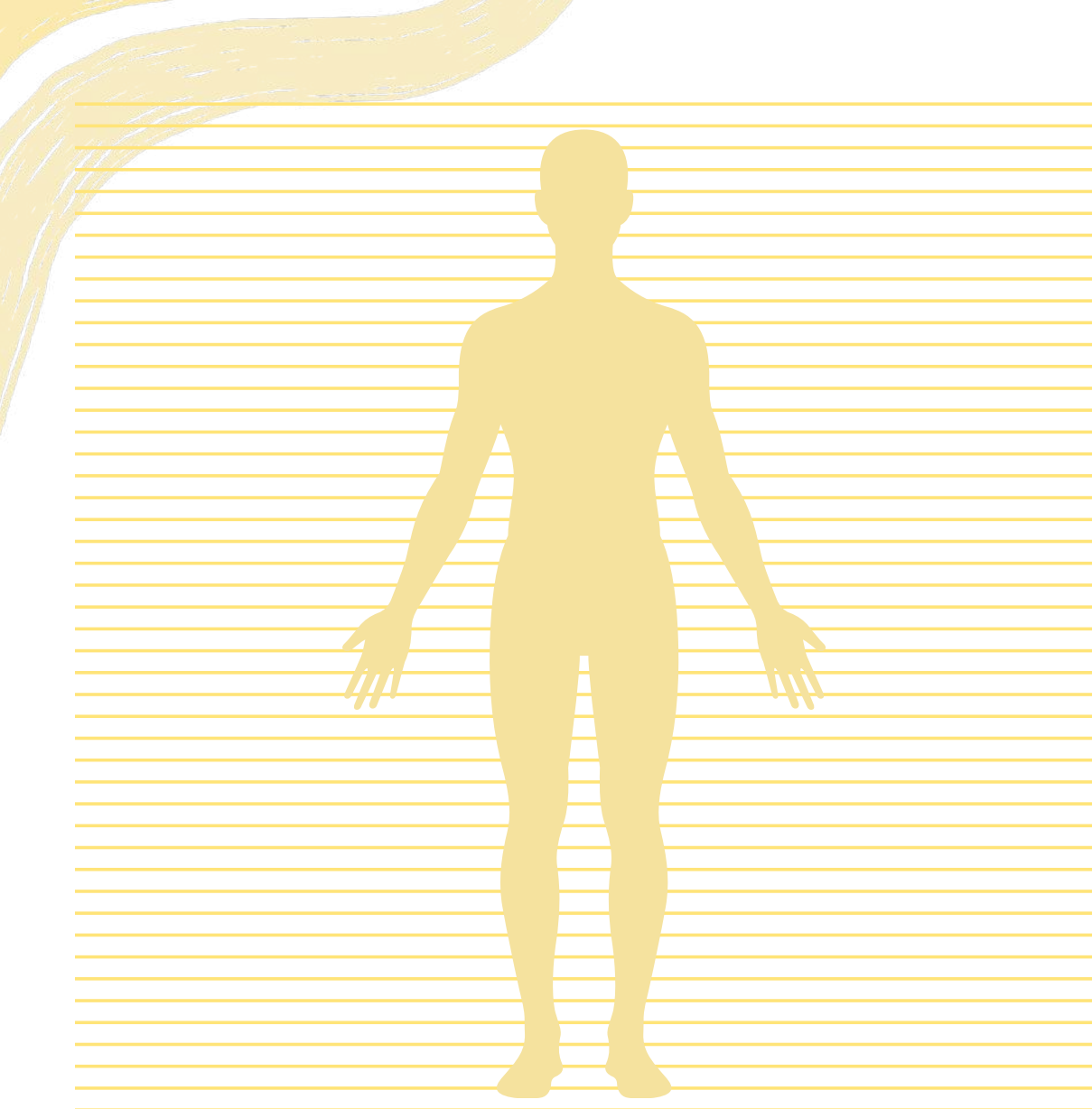
Ne postoje tačni ili pogrešni odgovori. Cilj vježbe nije pronaći „pravu“ reakciju, nego bolje upoznati način na koji se u tvom iskustvu povezuju tijelo, emocije, misli i potrebe.

Ako ti neka situacija izazove prejaku nelagodu, možeš je preskočiti, napraviti pauzu ili odabrati manje zahtjevnu situaciju.

Za kraj razmisli

Koju si vezu primijetio/la između svojih tjelesnih reakcija, emocija, misli i potreba? Koji signal bi ti ubuduće mogao pomoći da ranije prepoznaš šta ti je potrebno?





Ugodna osjećanja i zadovoljene potrebe

Trajanje: 15–20 minuta | Nivo: Dublja refleksija

Kada ti može koristiti?

Kada želiš bolje razumjeti šta ti donosi osjećaj zadovoljstva, povezanosti ili unutarnje snage i prepoznati šta ti je važno za dobrobit.

Naša pažnja često se lakše zadržava na problemima, opasnostima i onome što nedostaje. Ova vježba poziva te da se prisjetiš ugodnog iskustva, primijetiš kako je djelovalo na tebe i istražiš koje su potrebe u tom trenutku bile zadovoljene.



Kako uraditi vježbu?

Smjesti se udobno. Ako ti odgovara, zatvori oči ili spusti pogled.

Prisjeti se jednog trenutka u kojem si se osjećao/la dobro, mirno, zadovoljno, povezano ili ponosno. To ne mora biti veliki ili poseban događaj. Možeš odabrati i sasvim mali trenutak, poput ugodnog razgovora, završenog zadatka, šetnje, smijeha ili vremena provedenog nasamo. Pokušaj se prisjetiti tog trenutka što jasnije:

- Gdje si bio/la?
- Ko je bio s tobom ili si bio/la sam/a?
- Šta se događalo?
- Šta si mogao/la vidjeti, čuti ili osjetiti?
- Šta si primjećivao/la u tijelu?
- Koje su emocije bile prisutne?

Zatim se zapitaj: Koje su moje potrebe u tom trenutku bile zadovoljene? Možda je to bila potreba za:

- pripadanjem i povezanošću;
- sigurnošću i mirom;
- ljubavlju i prihvatanjem;
- slobodom i samostalnošću;
- podrškom i razumijevanjem;
- odmorom ili zabavom;
- uspjehom i osjećajem sposobnosti;
- smislom ili doprinosom.

Moguće je da je istovremeno bilo zadovoljeno više potreba. Ako ti je teško pronaći odgovarajuću riječ, opiši jednostavno šta ti je u tom iskustvu bilo posebno važno.

Zadrži pažnju na tom iskustvu još nekoliko trenutaka, samo ako ti to prija. Primijeti da li se nešto mijenja u tvom disanju, izrazu lica ili osjećaju u tijelu.

Na kraju razmisli o jednom malom načinu na koji bi u narednim danima mogao/la ponovo napraviti prostor za tu potrebu. Nije potrebno ponoviti isti događaj - ista potreba može se zadovoljiti na različite načine.



Ako ti trenutno ne dolazi nijedno ugodno iskustvo, nemoj se prisiljavati. Možeš se prisjetiti neutralnog ili mirnog trenutka ili se vratiti vježbi drugi put

Za kraj razmisli

Koja je potreba bila najvažnija u trenutku kojeg si se prisjetio/la? Koji mali korak možeš napraviti da joj češće posvetiš pažnju? Kako možeš češće stvarati trenutke koji doprinose tvojoj dobrobiti?

ZAPAMTI

- Emocije nisu problem koji treba ukloniti - one mogu pružiti važne informacije o tome šta doživljavaš.
- Tijelo ponekad reagira prije nego što uspiješ prepoznati i imenovati emociju.
- Kada bolje razumiješ svoje emocije i potrebe, lakše možeš izabrati način na koji ćeš brinuti o sebi.
- Ne moraš uvijek odmah znati kako se osjećaš ili šta ti je potrebno. Ponekad je dovoljno zastati, obratiti pažnju i dati sebi vremena.

SUOČAVANJE SA STRESOM

Kada koristiti ove vježbe?

Stres je prirodan odgovor tijela i uma na zahtjeve, promjene i situacije koje doživljavamo kao izazovne.

U kraćem trajanju može nas pokrenuti i pomoći nam da se pripremimo za ono što slijedi. Međutim, kada je veoma intenzivan ili traje duže vrijeme, može uticati na naše tijelo, misli, emocije, ponašanje i svakodnevno funkcionisanje.

Ne možemo uvijek promijeniti okolnosti niti kontrolirati sve što nam se događa, ali možemo učiti kako da ranije prepoznamo znakove stresa i izaberemo odgovor koji podržava našu dobrobit.

Vježbe koje slijede pomoći će ti da bolje razumiješ svoje reakcije na stres, razlikuješ ono na šta možeš uticati od onoga što nije pod tvojom kontrolom, usporiš kada ti je potreban predah i odabereš male, ostvarive korake koji ti mogu pomoći.



***Ne možeš kontrolirati sve - ali možeš
kontrolirati kako reagiraš.***



Koliko je ovo prisutno oko mene?

Trajanje: 10 minuta | Nivo: Srednji nivo

Kada ti može koristiti?

Kada želiš bolje razumjeti s kojim se izazovima susreću mladi u tvom okruženju i podsjetiti se da stres, nesigurnost i teški periodi nisu iskustva kroz koja moraš prolaziti sam/a.

Kada nam je teško, možemo imati osjećaj da se svi drugi dobro nose sa životom. Ipak, mnoge teškoće nisu vidljive izvana, a mladi o njima često ne govore otvoreno. Ova vježba može ti pomoći da sagledaš širu sliku i razmisliš o tome koliko je važno stvarati prostor u kojem se može razgovarati i tražiti podrška.

Kako uraditi vježbu?

Pročitaj tvrdnje na sljedećoj stranici i označi koliko često si o navedenim iskustvima slušao/la u razgovorima s mladima ili ih primijetio/la u svom okruženju. Odgovaraj samo na osnovu onoga što si zaista čuo/la ili neposredno primijetio/la. Nemoj pokušavati zaključivati kako se neka osoba osjeća niti joj pripisivati određenu teškoću.

Primjećujem da mladi ...	NIKADA	RIJETKO	PONEKAD	ČESTO
govore da su preopterećeni školom, fakultetom, poslom ili porodičnim obavezama.	☐	☐	☐	☐
imaju premalo vremena za odmor i aktivnosti koje im prijaju.	☐	☐	☐	☐
izražavaju zabrinutost zbog budućnosti.	☐	☐	☐	☐
osjećaju pritisak da moraju biti uspješni u svemu što rade.	☐	☐	☐	☐
upoređuju svoj izgled, uspjeh ili život s drugim ljudima.	☐	☐	☐	☐
govore o usamljenosti, neprihvaćenosti ili isključenosti.	☐	☐	☐	☐
spominju da im brige otežavaju spavanje ili odmor.	☐	☐	☐	☐
imaju poteškoće u odnosima s porodicom, prijateljima ili partnerom/icom.	☐	☐	☐	☐
skrivaju da im je teško jer se plaše osude ili nerazumijevanja.	☐	☐	☐	☐
ne znaju kome se mogu obratiti kada im je potrebna podrška.	☐	☐	☐	☐
otvoreno traže pomoć ili razgovaraju s osobom kojoj vjeruju.	☐	☐	☐	☐
pružaju podršku nekome ko prolazi kroz težak period.	☐	☐	☐	☐

VAŽNO: Ova vježba nije procjena mentalnog zdravlja drugih ljudi i na osnovu nje ne može se zaključiti koliko su određene teškoće zaista zastupljene. Njena svrha je da podstakne razmišljanje o iskustvima o kojima mladi govore,



preprekama u traženju pomoći i značaju međusobne podrške, da nas podsjeti da u tim iskustvima nismo sami.

Za kraj razmisli

- O kojim izazovima mladi u tvom okruženju najčešće govore?
- O kojim iskustvima im je teško govoriti otvoreno?
- Šta bi mladima moglo olakšati da potraže podršku kada im je potrebna?
- Kome se ti možeš obratiti kada ti je teško?

STOP - napravi pauzu

Trajanje: 10–15 minuta | Nivo: Dublja refleksija

Kada ti može koristiti?

Kada osjetiš da te stres preplavljuje, primijetiš da želiš reagirati impulzivno ili ti je potrebna pauza prije nego što nešto kažeš, uradiš ili doneseš odluku.

Kratka pauza neće uvijek riješiti problem niti ukloniti neugodne emocije. Može ti, međutim, dati malo prostora između onoga što se dogodilo i tvoje reakcije. U tom prostoru možeš jasnije primijetiti šta ti se događa i odabrati odgovor koji je sigurniji i korisniji za tebe.

Kako uraditi vježbu?

Prisjeti se nedavne stresne situacije koja ti nije previše uznemirujuća. Možeš odabrati i zamišljenu situaciju u kojoj bi ti ova metoda mogla koristiti. Za početak ukratko zapiši:

- Šta se dogodilo?
- Koje su mi misli prošle kroz glavu?
- Šta sam osjetio/la u tijelu?
- Koje su emocije bile prisutne?
- Kako sam reagovao/la ili sam želio/željela reagirati?

Zatim zamisli da u toj situaciji primjenjuješ STOP metodu.

S - Stani

Zaustavi se na trenutak. Ako je moguće, nemoj odmah govoriti, djelovati niti donositi odluku. Primijeti da si pod stresom i reci sebi: „Potreban mi je trenutak.“ Ne moraš odmah znati šta treba uraditi.

T - Tri svjesna udaha

Napravi tri spora i ugodna udaha i izdaha. Ne moraš disati veoma duboko niti pokušavati da se odmah smiriš.



Samo obrati pažnju na zrak koji ulazi i izlazi i daj tijelu nekoliko trenutaka da uspori.

Ako ti usmjeravanje na disanje ne odgovara, možeš osjetiti stopala na podu ili dlanove blago pritisnuti jedan o drugi.

O - Osvijesti

Sa znatiželjom primijeti šta se upravo događa:

- Šta osjećam u tijelu?
- Koje su emocije prisutne?
- Koje mi misli prolaze kroz glavu?
- Šta mi je trenutno potrebno?
- Na šta mogu uticati, a na šta ne mogu?
- Koji bi mi odgovor sada mogao biti od pomoći?

Cilj nije da osuđuješ svoju reakciju niti da potisneš ono što osjećaš. Dovoljno je da primijetiš svoje iskustvo prije nego što odlučiš šta dalje.

P - Poduzmi mali korak

Odaberi sljedeći mali korak koji je u tom trenutku siguran, ostvariv i koristan. Možeš, naprimjer:

- napraviti kratku pauzu ili se nakratko udaljiti;
- popiti čašu vode;
- prošetati ili istegnuti tijelo;
- zapisati misli prije nego što reagiraš;
- jasno reći šta ti je potrebno;
- razgovarati s osobom kojoj vjeruješ;
- zatražiti pomoć;
- odgoditi razgovor ili odluku dok ne budeš spremniji/a.

Sada razmisli kako bi primjena STOP metode mogla promijeniti tvoju reakciju u odabranoj situaciji. STOP metodu možeš prvo vježbati na manje zahtjevnim situacijama. Kada ti postane poznata, lakše ćeš je se sjetiti u trenucima većeg stresa. Ako se nalaziš u neposrednoj opasnosti, prioritet nije završiti vježbu, nego udaljiti se na sigurno mjesto i odmah potražiti pomoć.

Za kraj razmisli

Po kojem bi znaku mogao/la ranije prepoznati da ti je potrebna pauza? Koji dio STOP metode bi ti tada najviše pomogao?



Na šta mogu uticati?

Trajanje: 10 minuta | Nivo: Srednji nivo

Kada ti može koristiti?

Kada imaš osjećaj da je sve izvan tvoje kontrole, brineš o stvarima koje ne možeš promijeniti ili ne znaš odakle početi.

Pod stresom često trošimo energiju pokušavajući promijeniti ponašanje drugih, ishode i okolnosti koje ne zavise samo od nas. Razlikovanje onoga na šta možemo djelovati od onoga što nije pod našom kontrolom pomaže nam da se usmjerimo na sljedeći ostvariv korak.

Ne možemo uvijek kontrolirati svoje misli, emocije i reakcije, ali možemo učiti da ih primijetimo i izaberemo šta ćemo dalje uraditi.

Kako uraditi vježbu?

Pročitaj situacije u tabeli i za svaku označi odgovor koji ti najviše odgovara:

- Mogu direktno djelovati - mogu izabrati ili napraviti konkretan korak.
- Mogu djelimično uticati - moj postupak može pomoći, ali ishod ne zavisi samo od mene.
- Nije pod mojom kontrolom - ne mogu odlučivati o ponašanju drugih ljudi ili vanjskim okolnostima.

(Odgovori mogu zavisiti od situacije. Cilj nije pronaći jedini tačan odgovor, nego primijetiti gdje se nalazi prostor za tvoje djelovanje.)

Sada odaberi jednu situaciju koja ti trenutno oduzima mnogo energije i dopuni sljedeće rečenice:

Ono što nije pod mojom kontrolom je: _____.

Ono na šta mogu uticati je: _____.

Jedan mali korak koji mogu napraviti danas je: _____.

Usmjeravanje na vlastite mogućnosti ne znači da si odgovoran/na za sve što ti se događa niti da moraš prihvatiti ponašanje koje te povređuje. Ako je situacija nesigurna ili je ne možeš riješiti sam/a, korak na koji možeš uticati može biti udaljavanje iz situacije i traženje pomoći.

Za kraj razmisli

Šta se mijenja kada razdvojiš ono što nije pod tvojom kontrolom od onoga na šta možeš djelovati? Na koji ćeš mali korak usmjeriti svoju energiju?

Mogu i kada mi nije ugodno

Trajanje: 15 minuta | Nivo: Dublja refleksija

Kada ti može koristiti?

Kada zbog straha, nesigurnosti ili nelagode izbjegavaš neku sigurnu situaciju koja ti je važna.



Izbjegavanje nam kratkoročno može donijeti olakšanje. Međutim, ako stalno izbjegavamo situacije koje su sigurne, ali neugodne, strah se može održavati ili postajati snažniji. Cilj ove vježbe nije da ukloniš nelagodu niti da se prisiljavaš na nešto za šta nisi spreman/na. Cilj je pronaći dovoljno mali i siguran korak prema onome što ti je važno.

Kako uraditi vježbu?

Prisjeti se situacije koju izbjegavaš zbog straha, nesigurnosti ili nelagode. Odaberi situaciju koja ti je važna, ali nije opasna niti previše uznemirujuća.

Za početak razmisli:

- Zašto mi je ova situacija važna?
- Šta sam pomislio/la kada sam se posljednji put našao/la u njoj?
- Koje su emocije bile prisutne?
- Kako je reagovalo moje tijelo?
- Šta sam poželio/poželjela uraditi?

Procijeni koliko nelagode osjećaš dok zamišljaš tu situaciju, na skali od 0 do 10:

0 - ne osjećam nelagodu; 10 - nelagoda je izuzetno snažna;

Situacija	Mogu direktno djelovati	Mogu djelimično uticati	Nije pod mojom kontrolom
Kakvo je raspoloženje članova moje porodice ili drugih ljudi oko mene.	☐	☐	☐
Kako ću izraziti svoje mišljenje ili potrebu.	☐	☐	☐
Hoće li se neko složiti sa mnom.	☐	☐	☐
Koliko ću se pripremati za ispit, zadatak, razgovor ili prezentaciju.	☐	☐	☐
Kakav će biti konačan rezultat mog truda.	☐	☐	☐
Hoće li neko odgovoriti na moju poruku.	☐	☐	☐
Hoću li poslati jasnu poruku ili ponovo provjeriti dogovor.	☐	☐	☐
Koliko vremena ću danas provesti na društvenim mrežama.	☐	☐	☐
Hoće li mi se pojaviti neugodna ili samokritična misao.	☐	☐	☐
Kako ću se odnositi prema sebi kada primijetim takvu misao.	☐	☐	☐
Hoću li zatražiti dodatno objašnjenje ili pomoć.	☐	☐	☐
Kako ću postaviti granicu kada nešto ne želim ili ne mogu.	☐	☐	☐
Kako će druga osoba reagirati na moju granicu.	☐	☐	☐
Hoću li pokušati ponovo ili promijeniti pristup nakon neuspjeha.	☐	☐	☐
Hoće li se planovi neočekivano promijeniti.	☐	☐	☐
Kako ću odgovoriti na promjenu plana.	☐	☐	☐
Hoće li me svi razumjeti ili prihvatiti.	☐	☐	☐
Kome ću se obratiti kada mi bude potrebna podrška.	☐	☐	☐



Ako je nelagoda veoma snažna, odaberi manje zahtjevnu situaciju ili samo razmisli o prvom koraku bez potrebe da ga odmah napraviš.

Zatim odaberi kratku vježbu iz oblasti Regulacija tijela. Možeš napraviti nekoliko sporih udaha, osjetiti stopala na podu, lagano se istegnuti ili usmjeriti pažnju na predmet koji držiš.

Cilj nije da nelagoda potpuno nestane, nego da ostaneš prisutan/na i podsjetiš se da možeš napraviti izbor čak i kada osjećaš strah ili nesigurnost.

Dovrši rečenicu:

Mogu osjećati _____ i ipak napraviti mali korak prema onome što mi je važno.

Sada veliku situaciju pretvori u najmanji mogući korak. Naprimjer:

- napisati poruku, bez obaveze da je odmah pošalješ;
- pripremiti jedno pitanje koje želiš postaviti;
- započeti kratak razgovor;
- provesti nekoliko minuta u situaciji koju inače izbjegavaš;
- zamoliti osobu od povjerenja da bude uz tebe;
- prikupiti informacije prije donošenja odluke.

Dovrši još jednu rečenicu:

Sljedeći mali korak koji želim napraviti je: _____.

Ako želiš, dodaj kada, gdje i uz čiju podršku možeš napraviti taj korak.

VAŽNO: *Nelagoda i opasnost nisu isto. Ova vježba nije namijenjena situacijama u kojima si ugrožen/a, izložen/a nasilju, pritisku ili ponašanju koje prelazi tvoje granice. U takvim situacijama udaljavanje i traženje pomoći predstavljaju zaštitu, a ne izbjegavanje. Ako ti situacija izaziva veoma snažan strah, paniku ili uznemirujuća sjećanja, korisno je korake planirati uz podršku stručne osobe.*

Za kraj razmisli

Koji je korak dovoljno mali da ga možeš pokušati, a ipak dovoljno važan da te približi onome što želiš? Šta ti može pomoći da tokom tog koraka ostaneš uz sebe?

Zapamti

- Stres i nelagoda prirodne su reakcije i ne moraju nestati prije nego što nešto pokušaš.
- Hrabrost ne znači odsustvo straha, nego mogućnost da napraviš promišljen korak i kada je strah prisutan.



- Ne možeš kontrolirati sve što se događa, ali možeš postepeno razvijati načine na koje odgovaraš.
- Mali korak ne mora odmah donijeti olakšanje da bi bio vrijedan.
- Traženje podrške znak je brige o sebi, a ne slabosti.

Povezanost i granice

Kada koristiti ove vježbe?

Odnosi u kojima postoji povjerenje, podrška i međusobno poštovanje mogu biti važan izvor pripadanja i sigurnosti. Razgovor s osobom kojoj vjerujemo, osjećaj da nas neko sluša ili saznanje da ne moramo sve nositi sami mogu olakšati teške trenutke.

Povezanost, međutim, ne znači da uvijek moramo biti dostupni, pristati na sve ili zanemariti vlastite potrebe. Granice nam pomažu da zaštitimo svoje vrijeme, energiju, privatnost i dobrobit te da drugima jasno pokažemo šta nam odgovara, a šta ne.

Postavljanje granice ne znači odbacivanje druge osobe. Ono je način da se prema sebi i odnosu postavimo iskreno i odgovorno. Isto tako, važno je učiti prepoznati i poštovati granice drugih ljudi.

Vježbe koje slijede pomoći će ti da prepoznaš osobe kojima se možeš obratiti, jasnije razumiješ vlastite potrebe i granice te razvijaš odnose u kojima ima više sigurnosti, uzajamnosti i poštovanja.



***Možeš tražiti podršku i istovremeno znati gdje su tvoje granice.
Jedno ne isključuje drugo.***

Moj krug podrške

Trajanje: 10–15 minuta / Nivo: Srednji nivo

Kada ti može koristiti?

Kada se osjećaš usamljeno, prolaziš kroz težak period ili želiš jasnije prepoznati kome se možeš obratiti kada ti je potrebna podrška.



U trenucima stresa možemo zaboraviti ko nam je dostupan ili imati osjećaj da sve moramo riješiti sami. Mapa podrške može ti pomoći da prepoznaš ljude, mjesta i službe kojima se možeš obratiti za različite vrste pomoći.

Kako uraditi vježbu?

Uzmi list papira i na njemu nacrtaj tri koncentrične kružnice postavljene jedna u drugu. U sredinu najmanjeg kruga napiši **JA**. Zatim polako popunjavaj krugove, počevši od onog koji ti je najbliži.

Prvi krug - Osobe kojima najviše vjerujem

Oko sebe upiši imena osoba s kojima se osjećaš sigurno i kojima bi mogao/la reći da ti je teško.

To mogu biti prijatelj/ica, član/ica porodice, partner/ica, profesor/ica, trener/ica, mentor/ica ili neka druga osoba od povjerenja.

Ne mora svaka osoba pružati sve vrste podrške. Neko te možda pažljivo sluša, neko ti može dati praktičnu pomoć, a neko biti uz tebe kada ne želiš razgovarati.

Drugi krug - Šira podrška

Upiši osobe kojima se možeš obratiti u određenim situacijama, iako nisu dio tvog najužeg kruga.

To mogu biti:

- školski pedagog/inja ili psiholog/inja;
- nastavnik/ca, profesor/ica ili mentor/ica;
- kolega/ica, komšija/inica ili član/ica šire porodice;
- ljekar/ka ili druga stručna osoba;
- osoba iz organizacije, kluba ili zajednice kojoj pripadaš.

Treći krug - Stručna pomoć i drugi resursi

U najveći krug upiši mjesta, organizacije i službe kojima se možeš obratiti kada ti je potrebna dodatna podrška.

Možeš zabilježiti:

- savjetovalište ili centar za mentalno zdravlje;
- zdravstvenu ustanovu;
- organizaciju koja pruža podršku mladima;
- telefonsku liniju za pomoć;
- sigurno mjesto na koje možeš otići;
- broj telefona ili način kontaktiranja odabrane službe.

Pored krugova možeš zapisati i aktivnosti ili alate koji ti pomažu dok čekaš razgovor ili podršku - naprimjer šetnja, muzika, disanje, pisanje ili boravak na sigurnom mjestu.



Ako je neki krug trenutno prazan, to ne znači da s tobom nešto nije u redu. Možeš u njega upisati vrstu podrške koju bi želio/željela pronaći ili prvi korak koji možeš napraviti kako bi proširio/la svoju mrežu.

Na kraju odaberi jednu osobu ili službu kojoj bi se najlakše obratio/la i dopuni rečenicu:

Kada mi bude teško, mogu se obratiti _____
tako što ću _____

Za kraj razmisli

Šta si primijetio/la dok si pravio/la svoju mapu? Kome bi se najlakše obratio/la, a gdje bi želio/željela izgraditi dodatnu podršku?

Moj lični prostor

Trajanje: 10 minuta | Nivo: Srednji nivo

Kada ti može koristiti?

Kada želiš bolje razumjeti svoje fizičke i emocionalne granice i prepoznati šta ti u odnosima odgovara, a šta ne. Svaka osoba ima pravo na lični prostor. Granice nam pomažu da zaštitimo svoje tijelo, vrijeme, energiju, privatnost, osjećanja i potrebe. One nisu zid kojim se odvajamo od drugih, nego način da gradimo odnose zasnovane na sigurnosti, uzajamnosti i poštovanju.

Svaka osoba ima pravo na lični prostor. Granice nam pomažu da zaštitimo svoje tijelo, vrijeme, energiju, privatnost, osjećanja i potrebe. One nisu zid kojim se odvajamo od drugih, nego način da gradimo odnose zasnovane na sigurnosti, uzajamnosti i poštovanju.

Kako uraditi vježbu?

Smjesti se u udoban položaj. Ako ti odgovara, zatvori oči ili spusti pogled. Možeš ih držati i otvorenim. Zamisli da se oko tebe nalazi proziran balon koji predstavlja tvoj lični prostor. Ne postoji pravilan način na koji bi taj balon trebao izgledati. Dopusti da se slika pojavi onako kako ti trenutno odgovara.

Istraži svoj zamišljeni prostor:

- Koliko je velik?
- Da li je blizu tvog tijela ili se širi dalje oko tebe?
- Ima li boju, oblik ili određenu čvrstoću?
- Kako se tvoje tijelo osjeća unutar njega?

Sada zamisli različite osobe s kojima si u kontaktu. Ne moraš ih zamišljati kako ulaze u tvoj prostor - dovoljno je da primijetiš koliko blizu ti je ugodno da budu.



Zapitaj se:

- Koga rado puštam bliže sebi?
- Uz koga se osjećam sigurno, prihvaćeno i opušteno?
- U kojim situacijama želim više fizičkog prostora?
- O kojim temama ne želim razgovarati sa svakom osobom?
- Kada mi je potrebno više vremena, privatnosti ili odmora?
- Po kojim tjelesnim signalima prepoznajem da je neko prešao moju granicu?

Tvoj lični prostor može se mijenjati u zavisnosti od situacije, odnosa i toga kako se osjećaš. Možda ti je nekada ugodan zagrljaj, a nekada nije. Možda o nečemu želiš razgovarati s bliskom osobom, ali ne i s nekim koga slabije poznaješ. Imaš pravo promijeniti mišljenje i postaviti drugačiju granicu nego ranije.

Razmisli o jednoj rečenici kojom možeš jasno izraziti da ti je potrebno više prostora. Naprimjer:

- „Treba mi malo više prostora.“
- „Ne odgovara mi da me dodiruješ.“
- „Ne želim sada razgovarati o tome.“
- „Treba mi malo vremena za sebe.“
- „Javit ću ti kada budem spreman/na.“

Postavljanje granice ne znači da će je svaka osoba odmah prihvatiti. Ako neko uporno zanemaruje tvoju granicu, a ti se osjećaš ugroženo ili nesigurno, udalji se ako možeš i obrati se osobi od povjerenja.

Za kraj razmisli

Po čemu prepoznaješ da ti je potrebno više ličnog prostora? Koju bi rečenicu mogao/la upotrijebiti da svoju granicu izraziš jasno i s poštovanjem?

Reći „NE“ je u redu

Trajanje: 10 minuta | Nivo: Dublja refleksija

Kada ti može koristiti?

Kada ti je teško odbiti nečiji zahtjev, često pristaješ na ono što ne želiš ili osjećaš krivicu kada pokušavaš zaštititi svoje vrijeme, energiju i potrebe.

Postavljanje granice ne znači da si sebičan/na niti da ti nije stalo do drugih. Granica pokazuje šta ti odgovara, šta možeš ponuditi i gdje se nalaze tvoje mogućnosti. Iskreno i jasno izražavanje granica može doprinijeti odnosima u kojima postoji više uzajamnog poštovanja.



Kako uraditi vježbu?

Prisjeti se jedne situacije u kojoj si rekao/la „da“, iako si želio/željela reći „ne“, zatražiti više vremena ili drugačije izraziti svoju potrebu.

Odaberi situaciju koja ti nije previše uznemirujuća, a zatim razmisli:

- Šta je druga osoba tražila od mene?
- Šta sam ja zapravo želio/željela?
- Zašto mi je bilo teško odbiti zahtjev?
- Čega sam se bojao/la da bi se moglo dogoditi?
- Kako sam se osjećao/la nakon što sam pristao/la?
- Koja moja potreba ili granica tada nije bila uvažena?

Sada zamisli istu situaciju i sastavi kratku rečenicu kojom bi mogao/la izraziti svoju granicu.

Granica može biti jasna i mirna:

- „Ne mogu danas.“
- „Ne želim to.“
- „Ne osjećam se ugodno s tim.“
- „Trebam mi vrijeme da razmislim prije nego što odgovorim.“
- „Hvala što si me pitao/la, ali ovaj put ne mogu.“
- „Volio/voljela bih pomoći, ali trenutno nisam u mogućnosti.“
- „Mogu pomoći oko jednog dijela, ali ne mogu preuzeti sve.“

Ne moraš davati dugo objašnjenje niti opravdavati svaku granicu. Ako druga osoba nastavi insistirati, možeš mirno ponoviti svoj odgovor:

- „Razumijem da ti je to važno, ali moj odgovor je i dalje ne.“
- „Već sam rekao/la šta mi odgovara.“
- „Ne želim dalje razgovarati o tome.“

Odaberi jednu rečenicu koja zvuči prirodno i zapiši je. Ako ti odgovara, izgovori je naglas nekoliko puta i obrati pažnju na ton glasa, držanje tijela i osjećaj koji se javlja. Zatim dopuni:

U situaciji _____ želim reći _____.

Ako druga osoba nastavi insistirati, mogu _____.

Postavljanje granice ne znači odbacivanje druge osobe. Istovremeno, tuđe razočaranje ili neslaganje ne znači automatski da si uradio/la nešto pogrešno.

VAŽNO: U svakodnevnim i sigurnim odnosima možemo vježbati mirno i jasno izražavanje granica. Ako se plašiš da bi druga osoba mogla reagirati nasilno,



prijeteće ili osvetnički, ne moraš joj se suprotstaviti sam/a. Udaljavanje, traženje podrške i pravljenje plana sigurnosti imaju prednost.

Za kraj razmisli

U kojoj bi ti situaciji jedna mala i jasna granica pomogla da bolje zaštitish svoje vrijeme, energiju ili dobrobit? Koju rečenicu možeš upotrijebiti?

Traženje podrške je hrabrost

Trajanje: 10-15 minuta | Nivo: Srednji nivo

Kada ti može koristiti?

Kada ti je teško zatražiti pomoć, ne znaš kako započeti razgovor ili imaš osjećaj da sve moraš riješiti sam/a.

Traženje podrške može biti teško zbog straha od osude, osjećaja stida, brige da ćemo opteretiti druge ili prethodnog iskustva u kojem nismo bili saslušani. Prepoznati da ti je potrebna pomoć i napraviti prvi korak važan je dio brige o sebi.

Podrška može značiti razgovor, praktičnu pomoć, zajedničko traženje rješenja ili obraćanje stručnoj osobi.

Kako uraditi vježbu?

Prisjeti se jedne situacije u kojoj ti je bilo teško i u kojoj bi ti podrška druge osobe mogla pomoći.

Razmisli:

- Da li sam tada nekome rekao/la kako se osjećam?
- Ako nisam, šta me je zaustavilo?
- Čega sam se plašio/la?
- Kakva mi je podrška bila potrebna?
- Ko bi me mogao saslušati ili pomoći mi da pronađem dodatnu podršku?

Sada odaberi jednu osobu kojoj bi se mogao/la obratiti. To može biti prijatelj/ica, član/ica porodice, partner/ica, nastavnik/ca, kolega/ica, mentor/ica, ljekar/ka ili stručna osoba.

Razmisli šta želiš da ta osoba zna i kakvu podršku od nje očekuješ. Ne moraš odmah ispričati sve. Razgovor možeš započeti jednostavnom rečenicom:

- „U posljednje vrijeme mi je teško i volio/voljela bih razgovarati.“
- „Ne znam tačno kako ovo objasniti, ali potrebna mi je podrška.“
- „Možeš li me samo saslušati, bez davanja savjeta?“
- „Treba mi pomoć da razmislim šta mogu dalje uraditi.“



- „Želio/željela bih razgovarati sa stručnom osobom. Možeš li mi pomoći da je pronađem?“
- „Nije mi lako ovo reći, ali važno mi je da znaš kako se osjećam.“

Napravi svoj mali plan traženja podrške:

Osoba kojoj se mogu prvo obratiti: _____.

Način na koji ću joj se javiti: _____.

Rečenica kojom mogu započeti razgovor: _____.

Ako ta osoba *nije dostupna / ne može pomoći*, mogu se obratiti: _____.

Dovrši i rečenicu:

Kada mi bude teško, prvi korak koji mogu napraviti je: _____.

Ako prva osoba ne reagira onako kako ti je potrebno, to ne znači da tvoja teškoća nije važna ili da ne zaslužuješ podršku. Pokušaj se obratiti drugoj osobi ili stručnoj službi. Ako si u neposrednoj opasnosti ili misliš da bi mogao/la povrijediti sebe ili nekog drugog, odmah se obrati hitnoj službi ili osobi koja može ostati uz tebe i pomoći ti da dođeš do stručne pomoći.

Za kraj razmisli

Šta bi ti olakšalo da napraviš prvi korak i nekome kažeš kako se zaista osjećaš?

Koju rečenicu možeš upotrijebiti?

Zapamti

- Ne moraš kroz teške trenutke prolaziti sam/a.
- Traženje podrške nije slabost, nego način da se pobrineš za sebe.
- Možeš jasno reći kakva ti je pomoć potrebna - razgovor, praktična pomoć, savjet ili stručna podrška.
- Ako jedna osoba ne može pomoći, možeš se obratiti nekome drugom.
- Zdravi odnosi uključuju uzajamno poštovanje, iskrenost, granice i osjećaj sigurnosti



Jačanje unutarnje snage

Kada koristiti ove vježbe?

Unutrašnja snaga ne znači da uvijek moraš biti hrabar/a, pozitivan/a ili samostalan/a. Ne znači ni da nećeš osjećati strah, tugu, nesigurnost ili potrebu za pomoći. Ona se može pokazati kroz sposobnost da prepoznaš šta ti se događa, odnosiš se prema sebi s više razumijevanja i napraviš sljedeći mogući korak - samostalno ili uz podršku drugih.



Način na koji razgovaraš sa sobom, prepoznaješ vlastite snage, odnosiš se prema tijelu i odgovaraš na izazove može uticati na tvoje samopouzdanje i otpornost. Ove sposobnosti nisu nešto što osoba ili ima ili nema. One se mogu postepeno razvijati kroz iskustvo, podržavajuće odnose i svakodnevnu praksu. Vježbe koje slijede pomoći će ti da bolje upoznaš sebe, prepoznaš vlastite kvalitete i izvore snage, razvijaš podržavajući odnos prema sebi i napraviš plan brige o svom mentalnom zdravlju.

Kako vidim sebe?

Trajanje: 15 minuta | Nivo: Dublja refleksija

Kada ti može koristiti?

Kada želiš bolje upoznati sebe, primijetiš da se usmjeravaš uglavnom na svoje nedostatke ili se osjećaš nesigurno u vezi s vlastitim sposobnostima i vrijednošću.

Slika o sebi obuhvata način na koji doživljavaš svoje osobine, sposobnosti, vrijednosti, uloge i iskustva. Ona nije nepromjenjiva niti se zasniva samo na uspjesima i mišljenjima drugih ljudi. Razvija se kroz životna iskustva, odnose, izazove i nova saznanja o sebi.

Ova vježba poziva te da sebe sagledaš šire - ne samo kroz ono što radiš dobro, nego i kroz ono što ti je važno, što učiš i što ti pomaže da nastaviš dalje.

Kako uraditi vježbu?

Uzmi list papira. Na sredinu lista napiši svoje ime i oko njega nacrtaj nekoliko linija ili grana. Svaka grana predstavljat će jedan dio tvoje slike o sebi. Dopuni ih riječima, kratkim rečenicama, simbolima ili crtežima.

Moje osobine i snage

Koje svoje osobine cijeniš? To mogu biti upornost, toplina, iskrenost, radoznalost, odgovornost, smisao za humor ili nešto drugo.



Ono što znam i mogu

U čemu si dobar/dobra? Koje si vještine razvio/la kroz školu, posao, hobije, odnose ili svakodnevni život?

Ono na šta sam ponosan/na

Prisjeti se postupka, odluke, savladanog izazova ili malog uspjeha koji ti nešto znači.

Ono što mi je važno

Koje vrijednosti, ljudi, odnosi, aktivnosti ili ciljevi imaju posebno mjesto u tvom životu?

Ono što mi pomaže kada je teško

Koje osobe, aktivnosti, osobine ili prethodna iskustva predstavljaju tvoje izvore podrške i snage?

Ono što još razvijam

Šta želiš učiti, vježbati ili postepeno mijenjati? Pokušaj to zapisati kao područje razvoja, a ne kao svoj nedostatak.

Ne moraš popuniti svaku granu niti pronaći „savršene“ riječi. Zapiši ono što ti u ovom trenutku djeluje istinito.

Ako ti je teško prepoznati vlastite snage, prisjeti se situacije u kojoj si nekome pomogao/la, riješio/la problem, istrajao/la uprkos teškoći ili pokušao/la nešto novo. Možeš se zapitati i šta bi osoba koja te dobro poznaje i poštuje rekla da cijeni kod tebe.

Kada završiš, pogledaj cijelu mapu. Obrati pažnju na to da nijedna osobina, teškoća, uloga ili greška sama ne predstavlja cijelu tvoju ličnost.

Za kraj razmisli

Šta si o sebi primijetio/la kada si sagledao/la sve dijelove mape zajedno? Koju svoju snagu želiš češće prepoznati ili koristiti?

Kako se odnosim prema svom tijelu?

Trajanje: 15 minuta | Nivo: Dublja refleksija

Kada ti može koristiti?

Kada često razmišljaš o svom izgledu, porediš se s drugim ljudima ili primijetiš da se prema svom tijelu odnosiš veoma kritično.



Fotografije, društvene mreže, komentari drugih ljudi i različiti ideali ljepote mogu nas navesti da tijelo posmatramo prvenstveno kroz izgled. Ova vježba poziva te da primijetiš svoj trenutni odnos prema tijelu i da ga sagledaš i kroz ono što ti omogućava da radiš, doživiš i izraziš.

Cilj nije da zavoliš svaki dio svog tijela niti da se prisiliš na pozitivne misli. Dovoljno je napraviti mali korak prema neutralnijem odnosu, poštovanju i brizi.

Kako uraditi vježbu?

Označi odgovor koji najbolje opisuje tvoj odnos prema datom dijelu tijela.

Ne postoje poželjni ili pogrešni odgovori. Odnos prema tijelu može se mijenjati iz dana u dan. Ako ti je procjenjivanje nekog dijela tijela neugodno, slobodno preskoči taj red.

Dio tijela	Teško mi je odnositi se s prihvatanjem	Moj odnos je uglavnom neutralan	Uglavnom se odnosim s prihvatanjem
LICE	☐	☐	☐
KOSA	☐	☐	☐
RAMENA	☐	☐	☐
RUKE I ŠAKE	☐	☐	☐
STOMAK	☐	☐	☐
LEĐA	☐	☐	☐
NOGE I STOPALA	☐	☐	☐
CIJELO TIJELO	☐	☐	☐

Sada na nekoliko minuta usmjeri pažnju na svoje tijelo izvan njegovog izgleda.

Razmisli šta ti ono omogućava, kako te upozorava na potrebe i na koje načine svakodnevno radi za tebe. Naprimjer:

- rukama mogu stvarati, pisati, dodirivati i obavljati svakodnevne aktivnosti;
- lice i glas pomažu mi da izrazim emocije i komuniciram;
- osjetila mi omogućavaju da doživim zvukove, mirise, ukuse i dodire;
- tijelo mi signalizira kada mi trebaju hrana, odmor, kretanje ili pauza;
- tijelo mi omogućava da budem u kontaktu s ljudima i svijetom oko sebe.

Svako tijelo ima drugačije sposobnosti, potrebe i ograničenja. Ako neki dio tijela ne funkcionira onako kako bi želio/željela ili ti izaziva bol, ne moraš osjećati zahvalnost. Možeš samo primijetiti njegovo iskustvo i razmisliti kakva mu je briga potrebna.

Dovrši rečenice koje ti odgovaraju:

Jedna stvar koju moje tijelo svakodnevno čini za mene: _____



Dio tijela prema kojem želim biti manje kritičan/na: _____.

Umjesto kritike, mogao/la bih sebi reći: _____.

Jedan način na koji danas mogu pokazati brigu prema svom tijelu: _____.

Briga o tijelu može značiti odmor, obrok, kretanje koje ti prija, udobnu odjeću, odlazak ljekaru, ograničavanje sadržaja koji podstiče poređenje ili razgovor s osobom od povjerenja. Ako primijetiš da vježba pojačava uznemirenost ili izrazito nezadovoljstvo tijelom, možeš je prekinuti i vratiti pažnju na prostor oko sebe. Ako su takvi osjećaji česti i utiču na ishranu, odnose ili svakodnevni život, razgovor sa stručnom osobom može biti važan oblik podrške.

Za kraj razmisli

Koju jednu neutralniju i podržavajuću poruku danas možeš uputiti svom tijelu?

Kako razgovaram sa sobom?

Trajanje: 10–15 minuta | Nivo: Dublja refleksija

Kada ti može koristiti?

Kada napraviš grešku, doživiš neuspjeh ili primijetiš da si prema sebi mnogo stroži/a nego prema drugim ljudima.

Svi ponekad pogriješimo ili se suočimo s razočaranjem. Način na koji tada razgovaramo sa sobom može otežati situaciju ili nam pomoći da lakše krenemo dalje. Biti blag prema sebi ne znači tražiti izgovore, nego odnositi se prema sebi s istim razumijevanjem koje bismo pokazali nekome do koga nam je stalo.

Kako uraditi vježbu?

- 1. Prisjeti se neke situacije u kojoj si nedavno pogriješio/la ili ti nešto nije uspjelo onako kako si želio/la.*
- 2. Odgovori na pitanja.*

Šta sam tada rekao/la sebi?

- _____
- _____
- _____



Šta bih rekao/la svom najboljem prijatelju ili prijateljici da se njemu ili njoj dogodila ista situacija?

- _____
- _____
- _____

3. Sada pokušaj sebi uputiti istu poruku.

Šta mogu reći sebi na način koji je iskren, ali podržavajući?

Ako ti je teško pronaći riječi, možeš započeti jednom od ovih rečenica:

- „Greške su dio učenja.“
- „Ne moram biti savršen/a da bih vrijedio/la.“
- „Ovo je težak trenutak, ali neće trajati zauvijek.“
- „Mogu učiti iz ovoga i pokušati ponovo.“

Za kraj razmisli

Koju bi jednu podržavajuću rečenicu želio/la češće govoriti sebi?

Moj mali korak naprijed

Trajanje: 10 minuta | Nivo: Srednji nivo

Kada ti može koristiti?

Na kraju ovog poglavlja ili nakon što isprobaš nekoliko vježbi.

Promjene se najčešće ne dešavaju odjednom. Nastaju kroz male korake koje ponavljamo iz dana u dan.

Kako uraditi vježbu?

1. *Razmisli o svemu što si do sada pročitao/la i isprobao/la.*
2. *Zatim dovrši rečenice:*

Najvažnije što sam naučio/la o sebi je...

Vježba koja mi je najviše pomogla je...

Jedna stvar koju želim češće raditi za svoje mentalno zdravlje je...

Mali korak koji želim napraviti ove sedmice je...



Za kraj razmisli

Šta bi želio/la poručiti sebi kada naiđe sljedeći izazov?

Moj lični plan brige o sebi

Trajanje: 10 minuta | Nivo: Srednji nivo

Kada ti može koristiti?

Kada želiš napraviti jednostavan plan koji će ti pomoći da redovno brineš o svom mentalnom zdravlju.

Briga o sebi ne mora biti velika niti komplikovana. Male navike koje redovno negujemo često imaju najveći učinak. Ovaj plan može biti tvoj podsjetnik na ono što ti pomaže kada prolaziš kroz izazovan period, ali i na ono što želiš njegovati kada se osjećaš dobro.

Kako uraditi vježbu?

Dovrši sljedeće rečenice.

Kada sam pod stresom prvo ću:

Vježba kojoj se vraćam:

Osoba kojoj se mogu obratiti za podršku:

Ono što puni moju bateriju:

Moj mali korak ove sedmice:

Sačuvaj ovu stranicu i vrati joj se nakon nekoliko sedmica. Možda ćeš poželjeti nešto dopuniti ili promijeniti. Tvoje potrebe se mijenjaju i sasvim je u redu da se mijenja i tvoj plan.

Za kraj razmisli

Koji je jedan mali korak koji možeš napraviti već danas kako bi se pobrinuo/la za sebe?

Za kraj razmisli

- Ne moraš biti savršen/a da bi bio/la vrijedan/na.
- Unutrašnja snaga razvija se kroz male korake i svakodnevnu brigu o sebi.
- Svaka vježba koju isprobaš prilika je da bolje upoznaš sebe.
- Briga o mentalnom zdravlju nije jednokratan zadatak, već navika koju možeš razvijati tokom cijelog života.



Za kraj...

Ako si pročitao/la ovaj priručnik i isprobao/la barem nekoliko vježbi, već si učinio/la nešto važno - odvojio/la si vrijeme da bolje upoznaš sebe i posvetiš pažnju svom mentalnom zdravlju.

Možda su ti neke vježbe odgovarale više od drugih. To je sasvim prirodno. Ne postoji jedna tehnika koja odgovara svima niti ista vježba mora biti korisna u svakoj situaciji. Važno je da prepoznaš ono što pomaže upravo tebi i da se tim vježbama vraćaš kada su ti potrebne.

Briga o mentalnom zdravlju ne znači da ćemo se uvijek osjećati dobro ili da ćemo izbjeći sve životne teškoće. Ona podrazumijeva da postepeno razvijamo načine koji nam pomažu da se nosimo s izazovima, prepoznamo kada nam je potreban predah i potražimo podršku kada je ne možemo pružiti sami sebi.

Ne moraš zapamtiti sve što si pročitao/la niti isprobati sve vježbe odjednom. Možeš početi od jedne koja ti se trenutno čini najkorisnijom. Mali postupci brige o sebi, kada ih ponavljamo, s vremenom mogu postati dio naše svakodnevice.

Traženje podrške nije znak slabosti. Ako teškoće dugo traju, postaju intenzivnije ili značajno utiču na tvoje odnose, školovanje, posao, san ili svakodnevni život, obrati se osobi od povjerenja ili stručnoj osobi. Ako se osjećaš ugroženo ili misliš da bi mogao/la povrijediti sebe ili nekog drugog, odmah potraži pomoć i nemoj ostajati sam/a.

Ne moraš danas imati sve odgovore. Nastavi brinuti o sebi, korak po korak.



07. Nastavi graditi svoju rezilijentnost

Ovaj priručnik može biti jedan od alata na tvom putu brige o mentalnom zdravlju.

Skeniraj QR kod i preuzmi Kartice rezilijentnosti Praktičan set od 30 kratkih vježbi koje ti mogu pomoći da se lakše nosiš sa stresom, bolje razumiješ i reguliraš emocije, razvijaš podržavajuće odnose, postavljaš granice i brineš o sebi u svakodnevnim situacijama.

Sačuvaj kartice na telefonu kako bi ti bile dostupne kada ti zatrebaju.



08. Kada i gdje potražiti dodatnu podršku?

Vježbe iz ovog priručnika mogu ti pomoći da bolje razumiješ sebe, umiriš tijelo, prepoznaš emocije i lakše se nosiš sa svakodnevnim izazovima. Ipak, postoje trenuci kada vježbe i samostalna briga o sebi nisu dovoljne. Tada je važno uključiti podršku druge osobe.

Ne moraš čekati da teškoće postanu nepodnošljive niti moraš znati šta ti se tačno događa. Razgovor sa stručnom osobom može biti prvi korak prema boljem razumijevanju problema i pronalaženju odgovarajuće podrške.

Kada je dobro razgovarati sa stručnom osobom?

Razmisli o traženju stručne podrške ako:

- tuga, anksioznost, razdražljivost ili osjećaj beznađa traju sedmicama ili postaju intenzivniji;
- teško obavljaš svakodnevne obaveze, brineš o sebi ili održavaš odnose;
- primjećuješ značajne promjene u spavanju, apetitu, energiji ili koncentraciji;
- povlačiš se od drugih ili više ne uživaš u aktivnostima koje su ti ranije prijale;
- osjećaš da se teško nosiš sa svojim mislima, emocijama ili reakcijama;
- načini na koje pokušavaš pomoći sebi ne donose olakšanje;
- koristiš alkohol, psihoaktivne supstance ili druga rizična ponašanja kako bi se nosio/la s teškoćama;
- osoba kojoj vjeruješ izražava zabrinutost za tvoju dobrobit;
- jednostavno želiš razgovarati s nekim ko je stručan i može ti pomoći da bolje razumiješ šta ti se događa.

Ne moraš imati dijagnozu niti „dovoljno veliki“ problem da bi zaslužio/la podršku.



Kako napraviti prvi korak?

Možeš se prvo obratiti osobi kojoj vjeruješ, porodičnom ljekaru/ki, školskom pedagogu/inji ili psihologu/inji, savjetovalištu ili centru za mentalno zdravlje.

Ne moraš odmah znati kako objasniti sve što osjećaš. Razgovor možeš započeti jednostavno:

- „U posljednje vrijeme mi je teško i potrebna mi je podrška.“
- „Ne znam tačno kako ovo objasniti, ali ne osjećam se dobro.“
- „Ovo traje već neko vrijeme i teško se nosim s tim.“
- „Potreban mi je razgovor sa stručnom osobom. Možeš li mi pomoći da je pronađem?“
- „Brinem da bih mogao/la povrijediti sebe i potrebna mi je pomoć odmah.“

Ako prva osoba kojoj se obratiš ne razumije ozbiljnost situacije ili ne može pružiti potrebnu pomoć, pokušaj se obratiti nekome drugom. Jedna neuspješna reakcija ne znači da tvoja teškoća nije važna.

Kada je potrebno potražiti pomoć odmah?

Odmah se obrati osobi od povjerenja, zdravstvenoj ustanovi ili hitnoj službi ako:

- razmišljaš o tome da povrijediš sebe ili oduzmeš sebi život;
- već si povrijedio/la sebe ili napravio/la plan kako da to učiniš;
- osjećaš da ne možeš ostati siguran/na;
- nalaziš se u neposrednoj opasnosti, izložen/a si nasilju ili ti neko prijeti;
- misliš da bi mogao/la ozbiljno povrijediti drugu osobu.

U takvoj situaciji nemoj ostajati sam/a. Otiđi na sigurno mjesto, jasno reci nekome šta se događa i zamoli tu osobu da ostane uz tebe dok ne dobiješ stručnu pomoć.

 **Hitna medicinska pomoć: 124**

 **Policija: 122**

U neposrednoj opasnosti nemoj čekati zakazani termin ili odgovor savjetovališta!

Gdje možeš dobiti podršku?

Plavi telefon - za djecu i mlade u cijeloj BiH:

 **080 05 03 05**

Plavi telefon pruža besplatno, anonimno i povjerljivo savjetovanje djeci i mladima, uključujući mlade od 18 do 30 godina. Možeš im se obratiti kada ti je potreban razgovor, savjet ili pomoć da pronađeš odgovarajuću službu.

 plavi.telefon@novageneracija.org

 www.plavitelefon.ba

Na njihovoj stranici „**Potraži pomoć u svojoj blizini**“ možeš odabrati teškoću s kojom se suočavaš i grad u kojem živiš te pronaći dostupne ustanove i organizacije: [Potraži pomoć u svojoj blizini](#).

Plavi telefon nije zamjena za hitnu medicinsku pomoć. Ako si u neposrednoj opasnosti, nazovi 124 ili 122.



Centri za mentalno zdravlje

Centri za mentalno zdravlje djeluju u okviru domova zdravlja širom Bosne i Hercegovine. Možeš pozvati dom zdravlja u svom gradu i zatražiti kontakt **Centra za mentalno zdravlje** te informacije o načinu zakazivanja razgovora.

Kontakte centara možeš pronaći i u [online imeniku centara za mentalno zdravlje u BiH](#).

PODRŠKA U TUZLI

Amica Educa - Info linija i psihološko savjetovalište

 **035 251 666**

 Radnim danima od **8:00 do 16:00**

 **info@amicaeduca.ba**

 Klosterska 13, Tuzla

Info linija namijenjena je osobama koje prolaze kroz stresne ili krizne situacije i potrebna im je psihosocijalna podrška. Razgovori se zasnivaju na anonimnosti, povjerenju i poštovanju.

Centar za mentalno zdravlje Doma zdravlja Tuzla

 **035 368 400 ili 035 310 740**

Prilikom poziva zatraži Polikliniku za neuropsihijatrijske bolesti - Centar za mentalno zdravlje.

Klinika za psihijatriju UKC Tuzla

 **035 267 111**

 **info@ukctuzla.ba**

 Rate Dugonjića bb, Tuzla

Za ambulantne preglede djece i adolescenata:

 **035 267 111, lokal 109**

AKO DOŽIVLJAVAS NASILJE

Ako si izložen/a nasilju, prijetnjama ili se ne osjećaš sigurno, možeš se obratiti:

- **Policiji: 122**
- **SOS telefonu za Federaciju BiH: 1265**
- **SOS telefonu za Republiku Srpsku: 1264**

Možeš se obratiti i centru za socijalni rad, sigurnoj kući, zdravstvenoj ustanovi ili osobi od povjerenja.

ZAPAMTI: Traženje pomoći nije znak slabosti niti neuspjeha. Ne moraš sve riješiti sam/a. Podrška postoji i imaš pravo da je zatražiš.



ZA MLADÉ

Hvala ti.

Hvala što si uzeo/la ovaj priručnik u ruke. Hvala što si mu dao/la šansu, čak i ako si ga samo listao/la, čak i ako si preskočio/la dijelove koji ti nisu odgovarali, čak i ako si zastao/la na nekoj stranici i pomislio/la: "Ovo govori o meni."

To nije slučajno. Ovaj priručnik nastao je iz razgovora s mladima poput tebe, iz onoga što su dijelili, što ih muči, što im pomaže i što bi voljeli znati ranije. I ako si u njemu prepoznao/la sebe, znaj da nisi sam/sama u tome što nosiš.

Rad na sebi nije linearan. Nije uvijek lagan. Neće svaka tehnika odgovarati tebi, niti će isti alat pomoći u svakoj situaciji. Ali svaki put kada zastaneš i pitaš se "šta mi se sada dešava?" već radiš nešto važno. Već brineš o sebi.

Možda si kroz ove stranice naučio/la jednu novu tehniku. Možda si prepoznao/la nešto što dugo nosiš. Možda si samo bio/la uz sebe malo drugačije nego inače. Sve je to vrijedno.

Mentalno zdravlje nije destinacija na kojoj jednom stignemo i ostanemo zauvijek. To je svakodnevna briga, nekad velika, nekad mala. I ti to možeš! Korak po korak, dan po dan, onako kako ti odgovara.

Ponesi sa sobom ono što ti je pomoglo. Vрати se onom što ti je odgovaralo. I kada bude teško, sjeti se da traženje podrške nije slabost. To je jedno od najhrabrijih stvari koje možeš učiniti za sebe.

Tim i mladi volonteri Udruženja Amica Educa



ZA PROFESIONALCE

Hvala vam.

Hvala što ste posegnuli za ovim priručnikom. Hvala što tražite nove načine da podržite mlade s kojima radite, što ulažete vrijeme i energiju ne samo u neposredan rad, nego i u vlastito usavršavanje i pronalaženje alata koji mogu napraviti razliku.

Nadam se da ste u ovom priručniku pronašli nešto korisno, bilo da je to nova perspektiva, konkretna vježba koja vam se učinila primjenjivom u vašem kontekstu, ili jednostavno podsjetnik na ono što već znate i radite. Priručnik je zamišljen kao podrška vašem radu, a ne zamjena za vaš stručni sud, vaš odnos s mladima i vaše kompetencije. Vi bolje od bilo koga znate da iza svake tehnike i svake vježbe stoji osoba, s vlastitom pričom, vlastitim tempom i vlastitim načinom dolaska do promjene.

Rad s mladima zahtijeva strpljenje, prisutnost i sposobnost da ostanemo uz drugu osobu čak i kada je teško, i za njih i za nas. Zato vas podsjećamo: briga o mentalnom zdravlju mladih počinje i brigom o vlastitom. Alati iz ovog priručnika namijenjeni su i vama, ne samo onima s kojima radite.

Zahvalni smo na svakom razgovoru koji ste vodili, svakoj radionici koju ste držali i svakoj mladoj osobi kojoj ste otvorili prostor da progovori. Taj posao ima smisla, čak i kada ga ne možete odmah vidjeti.

Nastavite. Uz podršku, svoju i tuđu.

Tim i mladi volonteri Udruženja Amica Educa





Udruženje „Prijateljice obrazovanja - Amica Educa“

Tuzla, Bosna i Hercegovina | www.amicaeduca.ba | info@amicaeduca.ba

© 2026 Udruženje „Prijateljice obrazovanja Amica Educa“, Tuzla, Bosna i Hercegovina.

Dozvoljeno je slobodno korištenje, umnožavanje, dijeljenje, prevođenje i prilagođavanje ove publikacije u nekomercijalne svrhe, uz obavezno navođenje izvora i naznaku izvršenih izmjena.



Finansira
Evropska unija



GRAD TUZLA



#ReLOaD

Regionalni program lokalne demokratije
na Zapadnom Balkanu

Ova publikacija izrađena je u okviru Regionalnog programa lokalne demokratije na Zapadnom Balkanu 3 - ReLOaD3, koji finansira Evropska unija (EU), a provodi Razvojni program Ujedinjenih nacija (UNDP) u BiH.

Sadržaj ove publikacije, kao i stavovi prikazani u njoj, isključiva su odgovornost Udruženja Amica Educa i ni na koji način ne odražavaju stavove EU, UNDP-a, niti Grada Tuzla.

#ReLOaD

Regionalni program lokalne demokratije
na Zapadnom Balkanu