

# Umiriti oluju u glavi: Vodič za bolje mentalno zdravlje

*Pripremila: pedagoginja Ornela Malogorski, prof., siječanj 2025.*

Svi smo ponekad tužni, ljuti ili zabrinuti. To je sasvim normalno. No, ako se ti negativni osjećaji javljaju često i ometaju tvoje svakodnevne aktivnosti, možda je vrijeme da poradiš na svom mentalnom zdravlju.

Je li ti se ikada dogodilo da se osjećaš preopterećeno domaćim zadaćama ili ispitima? Ili da se ne slažeš s nekim od svojih prijatelja? To su sve normalne stvari. Važno je naučiti kako se nositi s tim osjećajima. Ako se osjećaš preplavljeno, razgovaraj s nekim od povjerenja. Svi prolazimo kroz teške trenutke, ali zajedno možemo sve prebroditi.

Ako se osjećaš preopterećeno, napravi pauzu, prošetaj ili porazgovaraj s prijateljem.

Učenje je maraton, a ne sprint. Daj si vremena za odmor i opuštanje. Tvoje tijelo i um trebaju energiju da bi mogli dati najbolje od sebe.

**Tvoje mentalno zdravlje je važnije od bilo koje ocjene.**

Brinuti o sebi je važno kao i brinuti o fizičkom zdravlju.

- **Što je mentalno zdravlje?**

Jednostavno rečeno, to je stanje dobrobiti gdje se osjećamo dobro, možemo se nositi sa stresom, raditi produktivno i doprinosti zajednici.

- **Zašto je važno brinuti o mentalnom zdravlju?**

Dobro mentalno zdravlje utječe na sve aspekte našeg života – od učenja i odnosa s drugima, do fizičkog zdravlja.

- **Praktični savjeti za svakodnevnicu:**

- **Dovoljno sna:** San je važan za regeneraciju tijela i uma. Tijelo i um se odmaraju tijekom sna. Nastoj spavati 7-9 sati dnevno.
- **Zdrava prehrana:** Važna je uravnotežena prehrana i njezin utjecaj na raspoloženje. Voće, povrće, cjeloviti žitarice i dovoljno vode hrane mozak i tijelo.
- **Fizička aktivnost:** Vježbanje smanjuje stres i poboljšava samopoštovanje. Barem 30 minuta umjerene aktivnosti dnevno može čuda učiniti za raspoloženje. Šetnja uvijek pomaže.
- **Socijalni kontakti:** Njeguajte prijateljstva i odnose unutar obitelji.

- **Opuštanje:** Razmisli što te opušta i pronađi tehnike opuštanja koje ti pomažu da se osjećaš bolje (meditacija, duboko disanje, joga, hobiji) i njihove dobrobiti.
- **Hobi:** Bavi se nečim što te veseli i opušta. To može biti čitanje, slušanje glazbe, crtanje ili bilo što drugo što te ispunjava.
- **Druženje:** Provodi vrijeme s ljudima koje voliš. Socijalna povezanost je ključna za dobro mentalno zdravlje.
- **Postavljanje granica:** Naučiti kako reći "ne" i kako se zaštititi od negativnog utjecaja.
- **Strategije suočavanja sa stresom:**
  - **Prepoznaj znakove stresa:** Fizički simptomi (glavobolja, napetost mišića) i emocionalni (iritabilnost, anksioznost).
  - **Tehnike opuštanja:** Probaj progresivnu relaksaciju mišića, vizualizaciju ili mindfulness.
  - **Upravljanje vremenom:** Postavi realne ciljeve i napravi raspored kako bi izbjegla preopterećenje.
  - **Pozitivno razmišljanje:** Pokušaj pronaći pozitivne strane u svakoj situaciji.

#### **Mentalna higijena u digitalno doba:**

- **Ograniči vrijeme provedeno na društvenim mrežama:** Usporedbe s drugima mogu negativno utjecati na samopouzdanje.
- **Napravi digitalne detokse:** Odmakni se od ekrana i provedi vrijeme u prirodi ili se bavi nekom aktivnošću.
- **Budi kritičan/kritična prema informacijama:** Ne vjeruj svemu što pročitaš na internetu.

#### **Kada potražiti pomoć?**

- **Ako se osjećaš tužno ili anksiozno dulje vrijeme.**
- **Ako imaš misli o samopovređivanju ili samoubojstvu.**
- **Ako tvoje emocionalne teškoće ometaju tvoje svakodnevne aktivnosti.**

**Profesionalna pomoć je dostupna i važno je znati da nisi sama/sam.** Razgovaraj sa školskom pedagoginjom, potraži pomoć psihologa, liječnika obiteljske medicine ili se obrati nekoj od udruga koje se bave mentalnim zdravljem. Uvijek se možeš obratiti razrednicima i drugim nastavnicima u školi. Oni će znati kako ti pomoći i gdje te uputiti. Razgovaraj!

#### **Zapamti:**

- Briga o mentalnom zdravlju je kontinuiran proces. Male promjene u svakodnevici mogu dovesti do velikih poboljšanja.

- Svako može pridonijeti svom mentalnom zdravlju, a mala promjena u načinu života može donijeti veliku razliku.

Mentalno zdravlje nije tabu tema. Razgovarajmo o tome otvoreno! Ako se ti ili netko koga poznaješ bori s nekim izazovom, potražite pomoć. Školska pedagoginja i nastavnici su tu za tebe!

Škola je više od učenja. To je mjesto gdje stvaramo prijateljstva i gradimo uspomene. Budi dobar prema sebi i prema drugima.