Ментално здравље-темељ нашег здравља и снаге!

Ментално здравље је начин на који људи мисле, осећају и сусрећу се са животним ситуацијама. Оно утиче на начин којим се људи суочавају са свакодневним стресом, како се односе једни према другима и како доносе одлуке. Сви аспекти наших живота су под утицајем менталног здравља. Ментално здравље утиче на начин на који особе сагледавају себе, своје животе, као и друге и њихове животне ситуације. Оно је важно у свакој фази живота.

 Нарушено ментално здравље одражава се на наше тело. Неки од симптома лођег менталног здравља су: умор, сува уста, убрзани рад срца, стезање у прсима, нелагодност у стомаку, учестало мокрење, дрхтање тела, слабост у ногама...

 Зато је важно да бринемо, чувамо наше ментално здравље.

Практични кораци за бригу о менталном здрављу

* Наставите (поново почните) са друштвеним активностима.
* Успоставите и пратите рутину ујутру и пред спавање.
* Спавајте довољно, уклоните телевизор или друге уређаје са екранима из собе у којој спавате.
* Организујте дан са редовним временом за оброке, игру, учење, спавање.
* Једите редовно, три оброка (доручак, ручак и вечера) и ужина сваког дана.
* Будите физички активни-бавите се физичком активношћу сваког дана најмање 60 минута кроз дневне активности, игру или спорт.
* Учествујте у школским, заједничким и другим друштвеним активностима колико год је могуће.
* Проводите време са поузданим пријатељима и породицом.
* Избегавајте употребу дрога, алкохола и наркотика.

 



 Уколико дође до стреса, напетости покушајте да се смирите, опустите. Постоје одређене технике самопомоћи које могу допринети опуштању, односно смањењу напетости и стреса.

 Брзо се могу научити и врло су корисне у очувању менталног здравља.

Ево неких од њих...

**Вежбе дисања**

Ово је кратка техника дисања која ти може помоћи да се умириш када си под стресом. Фокусирање пажње на дисање може да „завара“ твоје тело да се осети опуштеније, тако што успорава лупање срца. Ово можеш примењивати било кад и било где.

1*. Издахни дубоко на уста.*

2*. Удахни дубоко кроз нос док бројиш до 4.*

3*. Задржи ваздух и број до 7.*

4*. Издахни на уста док бројиш до 8.*

5*. Понови ово 4–8 пута.*

**Прогресивна мишићна релаксација**

• Олабави одећу, изуј се и смести се удобно у седећи или лежећи положај.

• Дај себи неколико минута да се опустиш, удишући и издишући полако и дубоко.

• Када си спреман/а, помери пажњу на своје десно стопало. На тренутак се фокусирај на осећај који имаш у њему.

• Лагано затегни мишић у десном стопалу, што јаче можеш.

• Задржи га тако 10 секунди.

• Опусти десно стопало.

• Фокусирај се на напетост која нестаје и на осећај који имаш у стопалу док постаје лабаво.

• Остани у том опуштеном стању на тренутак и диши полако и дубоко.

• Када си спреман/а, помери пажњу на своје лево стопало и понови цео процес.

• Настави исто са осталим деловима тела, кренувши одоздо нагоре, стежући и опуштајући један по један мишић.

**Мајндфулнес (mindfulness) *5* ствари**

• Ово је још једна вежба која ти може помоћи да се и повежеш са својом околином. Вежбај је током дана, нарочито када се изгубиш у мислима и осећањима.

*• Застани на тренутак.*

*• Погледај око себе и примети пет ствари које можеш да видиш.*

*• Пажљиво слушај и примети пет ствари које можеш да чујеш.*

*• Сада примети пет ствари које можеш да осетиш чулом додира на телу.*

*• За крај, покушај да урадиш све претходне кораке одједном.*

**Листа опуштајућих активности**

• Читање књиге на удобном месту

• Гледање омиљеног филма/серије уз кокице

• Куповина цвећа себи

• Љуљање у парку

• Кување шоље топлог чаја

• Писање кратке приче

• Чишћење собе и опуштање у њој након тога

• Слушање музике

• Прављење торте или неког другог јела

• Писање листе ствари и људи којима смо захвални

• Одлазак негде поред воде (на плажу, базен, реку...)

• Сликање, цртање или нека друга уметност

• Физичка активност (шетња, вожња бицикла, прескакање вијаче...)

• Групни спортови са пријатељима

• Плес по кући уз омиљену музику

• Решавање укрштенице

• Слагање слагалице

• Паљење миришљавих свећа

• Одлазак на пикник са пријатељем

• Планинарење

• Ручак или кафа напољу

• Гледање смешних видеа на интернету

• Лежање на трави и посматрање облака

• Одабир новог хобија

• Загрљај драге особе

• Писање у дневнику

• Играње друштвених игара

• Јога или истезање

• Баштованство

• Одлазак у музеј или галерију

• Гледање у звезде

• Храњење голубова

• Одлазак на концерт

• Певање током туширања

 ...

И за крај...

**САВЕТ ВИШЕ...**

**Одредите приоритете** и поставите јасне циљеве!

**Одвојите време** за ствари у којима уживате!

**Научите** да будете у миру са самим собом!

*Данијела Ђорђевић, педагог*

 У тексту коришћени поједини делови из приручника:

1. Алексић Хил О., Калањ М., Кошутић Ж., Леро М., Лештаревић С., Љубомировић Н., Минчић Т., Митковић Вончина М., Пејовић Милованчевић М., Радосављев Кирћански Ј. „Ментално здравље у школама-Зашто је важно, како препознати проблеме и како реаговати“ 2024; 978-86-82277-81-1
2. Барачков Н., Бујак-Станко Ј., Илић Д., Јовић С., Паунић М., Пејовић-Милованчевић М., Рајин Г., Рамах А., Сокал-Јовановић Љ., Стојадиновић А., Стојиљковић М., Суботички Ј., Томић С., Ћурчић Ј., Џелетовић А., „Васпитање за здравље кроз животне вештине“ 2006; 86-7452-027-8