



BRINI O SEBI,
BRINI O SVOM
MENTALNOM ZDRAVLJU



@skriveno.u.meni



ZAŠTO JE VAŽNO BRINUTI O MENTALNOM ZDRAVLJU?

Mentalno zdravlje jednako je važno kao i fizičko zdravlje. Ono utječe na to kako razmišljamo, kako se osjećamo i nosimo s izazovima u svakodnevnom životu. Redovita briga o svom mentalnom zdravlju pomaže nam da budemo sretniji, produktivniji i otporniji na stres.

AKTIVNOSTI ZA JAČANJE MENTALNOG ZDRAVLJA

TJELESNA AKTIVNOST

Redovita vježba oslobađa endorfin, hormon sreće, te smanjuje osjećaj stresa i tjeskobe. Nije važno koju aktivnost odaberete - šetnja, trčanje, ples ili joga - bitno je da se krećete.





VOĐENJE DNEVNIKA

Pisanje o svojim mislima i osjećajima može djelovati terapijski. Dnevnik nam može pomoći prepoznati obrasce ponašanja, emocije i pomoći pronaći načine za nošenje sa stresom

KREATIVNE AKTIVNOSTI

Crtanje, slikanje, pisanje, sviranje instrumenta ili bilo koja druga kreativna aktivnost pomaže u izražavanju emocija i smanjenju napetost.





DRUŽENJE I SOCIJALNA PODRŠKA

Razgovor s prijateljima, obitelji ili stručnjakom za mentalno zdravlje nam pomaže kako bismo se osjećali podržano i povezano. Ne moramo prolaziti kroz sve sami - podrška drugih može značiti puno.

BORAVAK U PRIRODI

Vrijeme provedeno na svježem zraku i u prirodi pomaže smanjenju stresa, poboljšava raspoloženje i potiče opuštanje. Isplanirajte šetnju, planinarenje ili piknik u prirodi.





ČITANJE I UČENJE NOVIH VJEŠTINA

Čitanje knjiga ili učenje nečeg novog pomaže nam skrenuti misli s briga. Također, razvijanje novih vještina može poboljšati samopouzdanje i osjećaj postignuća.

SLOBODNO VRIJEME I HOBIJI

Radite nešto što volite, bilo da je to kuhanje, vrtlarstvo, sviranje instrumenta ili gledanje omiljenih serija. Aktivnosti koje vas ispunjavaju pomažu u održavanju emocionalne ravnoteže.





TEHNIKE DISANJA I OPUŠTANJA

Vježbe disanja, poput dubokog disanja ili progresivnog opuštanja mišića, mogu brzo smanjiti osjećaj tjeskobe i poboljšati osjećaj smirenosti.

PRUŽANJE POMOĆI DRUGIMA

Volontiranje i pomaganje drugima mogu povećati osjećaj svrhe i povezanosti. Male geste ljubaznosti i brige za druge mogu pozitivno utjecati i na vaše mentalno zdravlje.





KADA POTRAŽITI POMOĆ?

Ako osjećate da vam svakodnevni stres, tjeskoba ili tuga ometaju svakodnevni život, važno je potražiti stručnu pomoć. Nema srama u traženju pomoći - upravo suprotno, to je hrabar korak prema boljem mentalnom zdravlju.

PRONADITE PODRŠKU:

☎ +387 63 839 875

💻 <https://skrivenoumeni.com/>

✉ skriveno.u.meni@gmail.com

BRIGA O MENTALNOM
ZDRAVLJU NIJE LUKSUZ,
NEGO POTREBA.
ZAPOČNITE VEĆ DANAS!

