



Ментално здравље

Шта је ментално здравље?

Ментално здравље представља стање нашег емоционалног, психичког и социјалног благостања. Оно утиче на то како мислимо, осећамо, доносимо одлуке и реагујемо на свакодневне ситуације.

Светска здравствена организација (СЗО) дефинише ментално здравље као стање у којем појединац може да оствари своје способности, носи се са нормалним животним стресом, продуктивно ради и доприноси заједници.

Ментално здравље није само одсуство болести као што су депресија или анксиозност, већ присуство унутрашњег мира, самопоуздања, стабилности и способности да се животне тешкоће прихвате и превазиђу.



Прави каријерни избор и ментално здравље

На радионици *Прави каријерни избор и ментално здравље* научили смо колико је важно да приликом избора занимања познајемо своје способности, жеље и интересовања.

Правилан избор професије доприноси нашем менталном здрављу, јер нас чини сигурнијима и задовољнијима.

Несигурност и притисци из окружења могу изазвати стрес, а познавање себе кључно је за доношење добрих одлука о будућности.



Како се разумемо?

На радионици *Како се разумемо?*

разговарали смо о томе како различити типови личности утичу на наше односе и начине комуникације.

Разумевање и емпатија су основа менталног благостања.

Увидели смо које стратегије нам могу помоћи да препознамо и превазиђемо стрес, као и колико је важно градити међусобно поверење, прихватање и подршку у школи, породици и друштву.



Шта је асертивна комуникација?

Асертивна комуникација је начин изражавања мисли, осећања и ставова на јасан, искрен и уважавајући начин.

Циљ је да особа заступа своје потребе и мишљење без агресије, али и без потискивања.

Кроз асертивност учимо да:

- изражавамо своје мишљење без страха или осећања кривице,
- поштујемо себе и друге,
- градимо здраве и отворене односе.



ЈА-ОК

АСЕРТИВНО

АГРЕСИВНО

ТИ-ОК

ТИ-НИСИ ОК

ПАСИВНО

ПАСИВНО-АГРЕСИВНО

ЈА-НИСАМ ОК

Зашто је асертивна комуникација важна за младе?

Предавања о асертивној комуникацији помажу младима да:

- науче како да кажу „не“ када то желе,
- постану сигурнији у себе,
- боље решавају конфликте,
- развију вештине које су важне у школи, на послу и у свакодневним односима.



Асертивна комуникација и ментално здравље

На радионици *Асертивна комуникација и ментално здравље* научили смо како да јасно и мирно изразимо своје мишљење и осећања, без страха и без агресије. Вежбали смо како да слушамо друге, али и да поставимо своје границе.

Асертивна комуникација побољшава односе са људима, јача самопоуздање и помаже у очувању менталног здравља.



Фактори који утичу на ментално здравље



Биолошки фактори

генетика, хормонска
равнотежа,
функционисање
нервног система



Психолошки фактори

начин размишљања,
самопоуздање,
способност
решавања проблема,
контрола емоција



Социјални фактори

породични односи,
пријатељства,
школска и друштвена
средина



Духовни фактори

вера и осећај смисла

Како физичка активност, дисање и вера утичу на ментално здравље?

Физичка активност није важна само за тело, већ и за ум. Током кретања и вежбања у телу се луче ендорфини, *хормони среће* који подижу расположење, смањују осећај анксиозности и побољшавају концентрацију.

Дисање је основна животна функција, али и ефикасан алат за контролу стреса. Када смо под притиском, наше дисање постаје плитко и брзо, што може појачати осећај панике (помаже *4-7-8 метода*).

Вера има снажну улогу у очувању менталног здравља јер пружа осећај смисла, наде и унутрашњег мира. Духовне праксе често снижавају ниво стреса, помажу у превазилажењу губитака и јачају отпорност на животне изазове.



Какав утицај има окружење? Шта је ментални склоп?

Наше окружење игра кључну улогу у очувању менталног здравља. Људи с којима најчешће проводимо време директно утичу на наше расположење, самопоуздање и начин размишљања.

Подржавајући односи и осећање припадности смањују ризик од депресије, док токсични односи и стална критика могу довести до осећаја безвредности и изолације.

Ментални склоп је начин на који доживљавамо себе и свет око нас.

Разликују се два основна типа менталног склопа:

- *Фиксирани склоп* – када особа верује да су њене способности и особине непроменљиве.
- *Развојни (флексибилни) склоп* – када особа верује да може да учи, напредује и мења се.



Које су наше вредности и како утичу на наше ментално здравље?

Наше вредности су уверења и ставови који нам показују шта нам је у животу важно – породица, пријатељство, успех, здравље, поштење или љубав.

Вредности кроз живот

Када смо млађи, вредности нам се често везују за игру, другарство и породицу. Како растемо, оне се мењају – почињемо да размишљамо о будућности, школи, каријери и личном развоју.



Које су наше вредности и како утичу на наше ментално здравље?

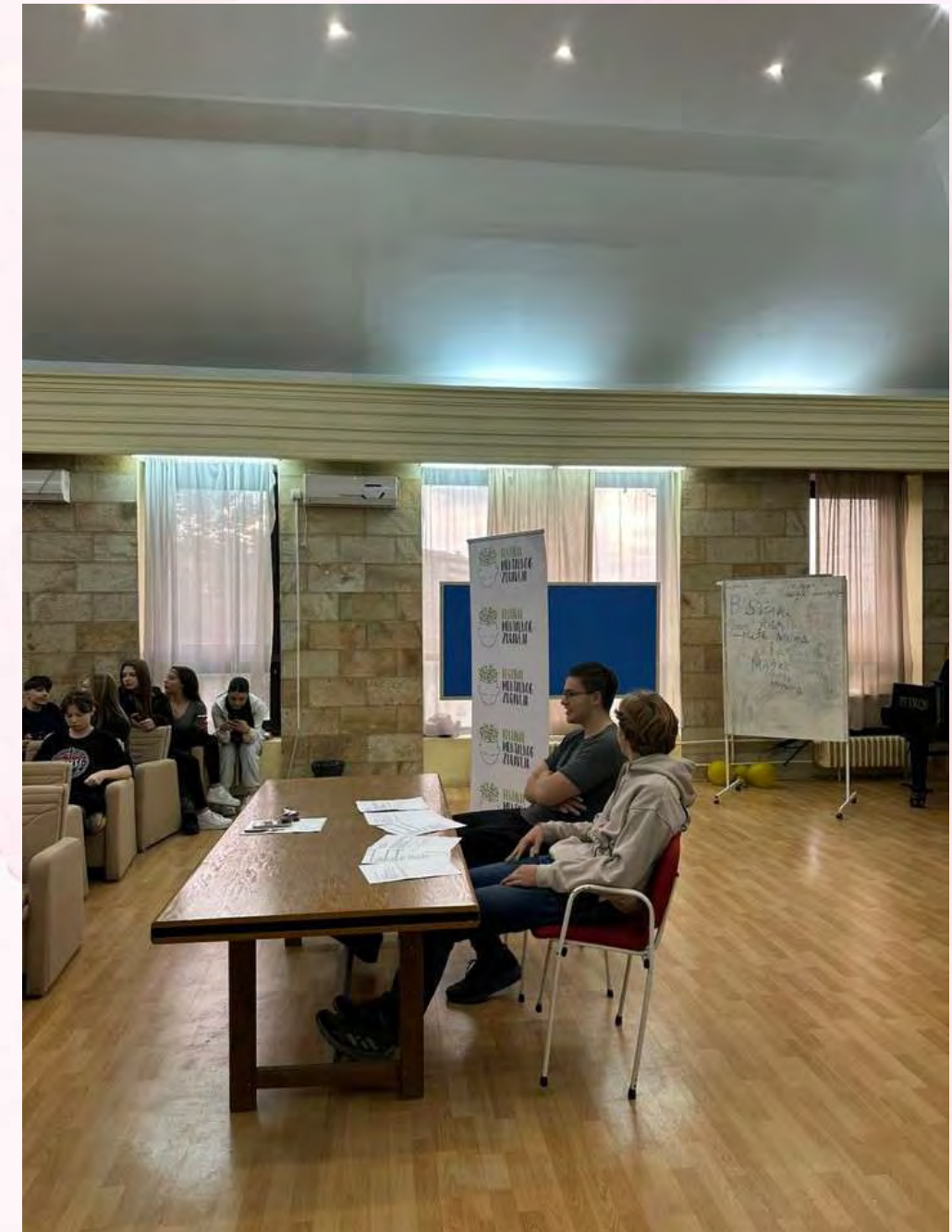
**Пријатеље бирамо
по вредностима
које делимо –
искреност,
подршка,
поштовање...**

**У спорту учимо
фер-плеј,
дисциплину и
тимски дух...**

**При избору школе
важно је да
пратимо оно што
волимо и у чему
смо добри, такође
и у послу.**

Асертивност у настави и менталном здрављу

Асертивност значи да умемо да изразимо своје мишљење, осећања и потребе на миран и искрен начин, без вређања других. У школи асертивност је јако важна јер помаже да боље комуницирамо са наставницима и другарима. Понашање где постоји узајамно поштовање и искреност је асертивно понашање и оно утиче позитивно на ментално здравље.



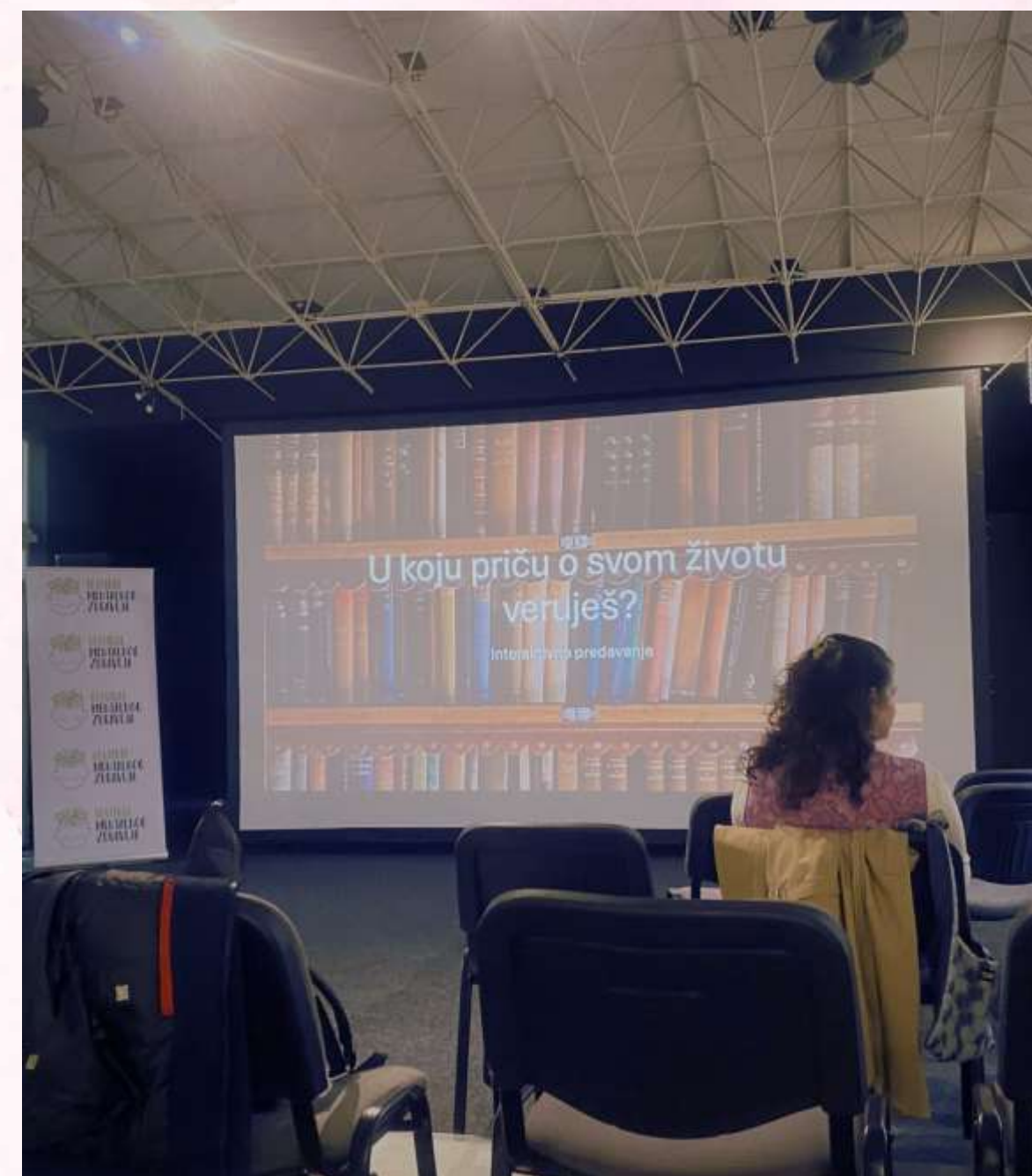
Сломљене животне скрипте

Свако од нас у животу почиње са неком „скриптом“ — причом коју смо прихватили о себи и свету.

Понекад је то туђа прича: оно што су нам други говорили да треба да будемо.

Кад схватимо да тај сценарио није наш, долази до ломљења скрипте — болног, али ослобађајућег тренутка.

Тада почињемо да пишемо своју причу из почетка, искренију и слободнију.



Живот = витраж / Свако носи своје наочаре

Живот је као витраж — састављен од разнобојних делова радости, бола, губитака и снова.

Када сунце просија кроз њих, тек онда видимо праву лепоту целине.

Свако од нас гледа свет кроз своје наочаре — искуства, веровања и осећања.

Не постоји једна истина о животу, већ онолико истина колико има погледа.

Моја прича о животу је да у свему тражим светлост — чак и у пуцању стакла.



Однос према циљу

Циљ није само нешто што се налази на крају пута-
то је покретачка сила која нас мења док идемо ка
њему.

Важно је не само стићи до циља, већ расти и учити
на сваком кораку.

Када човек постави циљ у складу са својим
вредностима, он добија смер, али остаје слободан
да мења пут ако то донесе мир и смисао.

Истински циљ није терет, већ мотив да сваког дана
будемо бољи него јуче.



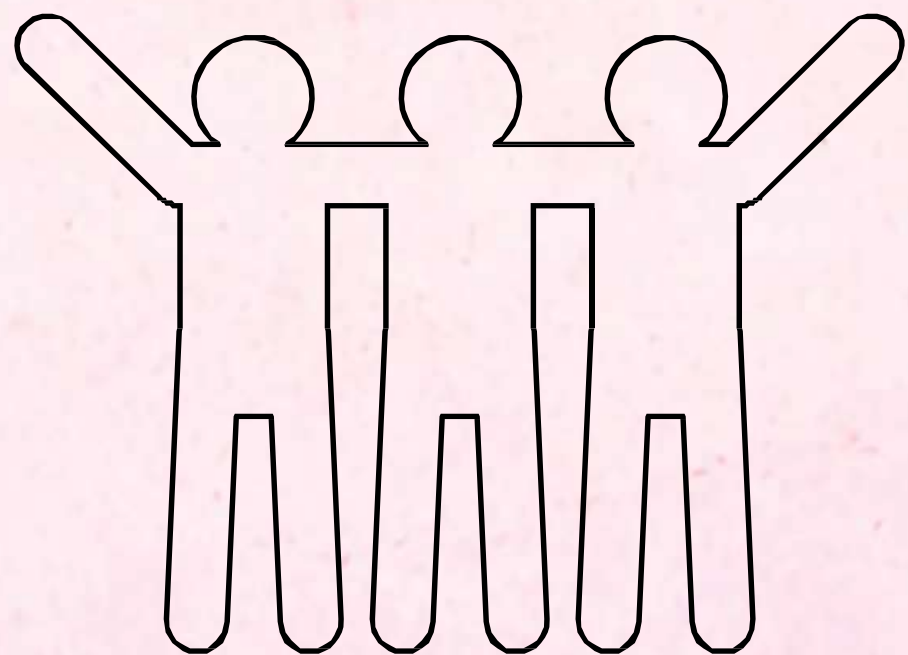
Емпатија

Емпатија је способност да разумемо и осећамо емоције других људи. То значи ставити се у туђу ситуацију, осетити како је некоме и показати разумевање и подршку. Емпатија гради поверење, јача односе и помаже нам да будемо бољи пријатељи, чланови породице и људи. Када слушамо друге с пажњом и без осуде, показујемо да нам је стало - и управо тај осећај блискости чини свет љубазнијим местом.



Саосећајност

Саосећајност је способност да разумемо и осетимо туђу бол, радост или невољу као своју. Она нас подсећа да свако носи своју причу и да понекад једна лепа реч, поглед или осмех могу променити нечији дан. Бити саосећајан значи имати срце које чује – спремно да помогне, утеши и подели терет живота са другима. Саосећајност гради поверење и човечност, чинећи свет нежнијим и бољим местом за све.



Укратко, емпатија је способност да разумемо и осетимо туђе емоције, док је саосећајност корак даље — она нас подстиче да помогнемо и ублажимо туђу бол. Емпатија повезује, а саосећајност лечи.





Ученици 2/4 који су присуствовали радионицама Трећег фестивала менталног здравља у нашем граду и реализатори презентације:

- Оливера Крстић
- Емилија Крстић
- Ања Јовичић
- Миа Вранковић
- Лена Тракић
- Нађа Живадиновић
- Неда Кнежевић

- Јулија Вучићевић
 - Данијела Чолић
 - Миа Ружић
 - Снежана Рашковић
 - Сандра Вељковић
 - Милица Малешић
- 

ХВАЛА НА
ПАЖЊИ!

