

HIT JE BIT MENTALNO FIT

SAVEZ DRUŠTAVA DISTROFIČARA HRVATSKE



Naslov

Hit je bit' mentalno fit

Izdavač

Savez društava distrofičara Hrvatske - SDDH

Za izdavača

Marica Mirić

Naklada

44 komada

Zagreb, 2023.

Sadržaj



Abeceda mentalnog zdravlja



Suočavanje sa stresom



Rizični i zaštitni čimbenici za mentalno zdravlje



Utjecaj prehrane na mentalno zdravlje



Mentalno zdravlje žena



Briga za mentalno zdravlje – moja odgovornost



Moć humora





A B E C E D A
MENTALNOG
ZDRAVLJA

Važni pojmovi

- **Mentalno zdravlje** je stanje dobrobiti u kojemu pojedinac ostvaruje vlastite potencijale, nosi se s normalnim životnim stresovima, produktivno radi i u mogućnosti je doprinijeti svojoj zajednici (u obitelji, u školi, na radnome mjestu, u zajednici gdje živi i dr.).
- **Mentalno zdravlje** je naš kapacitet da imamo dobru sliku o sebi i znamo vlastite snage, održavamo stabilno raspoloženje, negujemo kvalitetne odnose, ostvarujemo akademske i karijerne ciljeve, adekvatno se nosimo sa stresom i uspješno savladavamo životne teškoće.
- Mentalno zdravlje je sastavni dio općega zdravlja.
- Mentalno zdravlje **nije samo odsustvo poremećaja ili bolesti.**
- U praktičnom smislu: osobe koje imaju dobru sliku o sebi, razvijene vještine suočavanja sa stresom, znaju kako se povezati s drugima te biti aktivni sudionici u društvu, imaju veće šanse imati dobro mentalno zdravlje.



Za očuvanje mentalnoga zdravlja važno je ulaganje

- u emocionalnu dobrobit (osjećaji)
 - u psihološku dobrobit (pozitivno funkcioniranje)
 - u društvenu dobrobit (odnosi s drugima i prema društvu)
 - u tjelesnu dobrobit (tjelesno zdravlje)
 - u duhovnu dobrobit (smisao života)
- Sve to čini naše mentalno zdravlje - kapacitet koji je svima potreban, u svim razdobljima i sferama života.



Ne postoji zdravlje bez mentalnog zdravlja

- Mentalno zdravlje ne znači da smo uvijek sretni i ugodno raspoloženi.
- Tuga, ljutnja, zabrinutost, uplašenost, razočaranje uobičajen su dio svačijeg života te nije dobro neugodne osjećaje brzo proglasiti i problemom mentalnog zdravlja.
- Dobro mentalno zdravlje omogućava nam da svoje emocije prihvatimo i uhvatimo se u koštac s teškoćama koristeći svoje resurse, vještine i sposobnosti.



Ne postoji zdravlje bez mentalnog zdravlja

- Mentalno zdravlje podrazumijeva bavljenje produktivnim aktivnostima – onima koje uključuju naša osjetila, emocije i intelekt, a pomažu nam da rastemo i razvijamo se. Neproduktivne su one aktivnosti koje nam štete i povređuju nas ili druge oko nas.
- Mentalno zdravlje podrazumijeva sposobnost da se mijenjamo, prilagođavamo i nosimo s teškoćama i stresom. Ono znači da zadržavamo fleksibilnost i možemo rješavati probleme.
- Mentalno zdravlje podrazumijeva da imamo ispunjavajuće odnose, da negujemo recipročne, uzajamno zadovoljavajuće i dugoročne odnose – ali podrazumijeva i prekid odnosa koji predstavljaju kontinuiran izvor boli i povrede.





OUR MINDS

OUR RIGHTS



"Naši umovi, naša prava"

Mentalno zdravlje je univerzalno ljudsko pravo

**KAMPANJA SVJETSKJE ZDRAVSTVENE ORGANIZACIJE 2023.
ZA Svjetski dan mentalnog zdravlja – 10. listopada**



MENTALNO ZDRAVLJE KAO SOCIJALNI KAPITAL ZEMLJE

- Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) je 1946. godine tjelesno i mentalno zdravlje definirala kao temeljno ljudsko pravo.
- Mentalno zdravlje je odgovornost društva, raznih institucija i odgovornih osoba, ali i cijele zajednice.
- Važno je koordinirano ulaganje u mentalno zdravlje cijele populacije.
- Ako je mentalno zdravlje nacije bolje, manje je troškova skrbi, veća je produktivnost radnog stanovništva, građani aktivnije participiraju u društvu te je bolje funkcioniranje institucija.
- Istraživanja, također, pokazuju da je pozitivnije mentalno zdravlje povezano s boljim fizičkim zdravljem, većom kvalitetom života, postignućima u obrazovanju i zapošljavanjem, a što doprinosi društvu u cjelini.

O čemu govore brojke

**50% mentalnih poremećaja
počinje prije 14. godine**

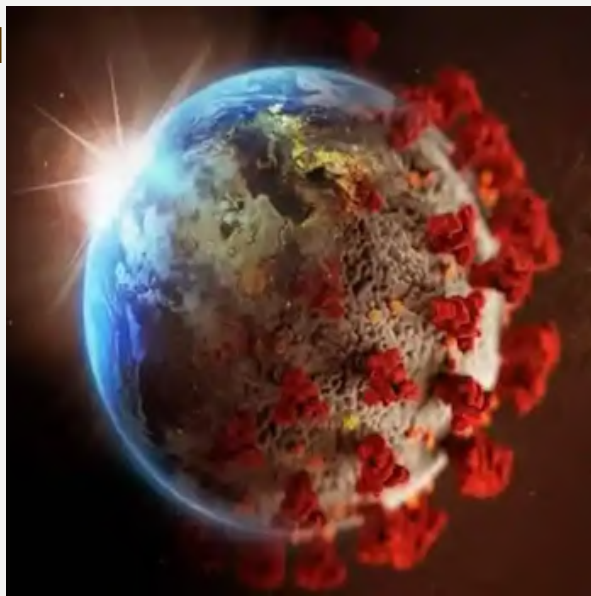
**protekom vremena, do 25.
godine života, javlja se
75% mentalnih poremećaja**

**problemi mentalnog
zdravlja pogađaju oko 84
milijuna ljudi diljem EU
(podaci iz 2022.)**



MENTALNO ZDRAVLJE U SADAŠNJOSTI I BUDUĆNOSTI

- Stres, tjeskoba i depresivni poremećaji uzrokovani razornim učincima pandemije, ratom, klimatskom krizom, nezaposlenošću i sve većim troškovima života, pritiscima iz digitalne sfere i društvenih medija, pogoršali su ionako lošu razinu mentalnog zdravlja, posebice djece i mladih.
- **„Mentalno zdravlje i neurološki poremećaji”** jedno je od pet ključnih područja kojima se bavi Europska komisija u razdoblju 2022.-2027. – potpora EU članicama u identificiranju i provedbi učinkovitih politika i aktivnosti za smanjenje posljedica vodećih nezaraznih bolesti, poboljšanje zdravlja i dobrobiti građana te smanjenje zdravstvenih nejednakosti.



PROBLEMI I POREMEĆAJI MENTALNOG ZDRAVLJA

- Zbog relativno visoke prevalencije, čestog početka u mlađoj odrasloj dobi, mogućeg kroničnog tijeka, narušavanja kvalitete života oboljelih i njihovih obitelji te značajnog udjela u korištenju zdravstvene zaštite, predstavljaju jedan od prioriternih javnozdravstvenih izazova u svijetu pa tako i u Hrvatskoj.
- Mentalni poremećaji okarakterizirani su psihološkom, biološkom i socijalnom disfunkcijom pojedinca, a uključuju čitav niz simptoma i smetnji.
- Definiraju se prema postojanju skupova simptoma, a kriteriji za dijagnozu ispunjeni su kada su skupovi simptoma relativno teški, dugotrajni i popraćeni smanjenjem funkcionalne sposobnosti ili invaliditetom.



STIGMA I MENTALNO ZDRAVLJE

- Stigmatizacija osoba koje imaju neke psihičke probleme opisuje se kao obilježavanje, marginaliziranje i izbjegavanje tih osoba upravo zbog problema koje imaju.
- Stigmatizacija ima negativne posljedice na prepoznavanje problema i osobito na pružanje pomoći.
- Pojam stigmatizacija znači 'sramoćenje' i 'degradacija', a obuhvaća tri komponente: neznanje, predrasude i diskriminaciju.
- Stigma je problem znanja, stava i ponašanja.
- Društvena stigmatizacija uključuje negativno etiketiranje, marginaliziranje i izbjegavanje pojedinaca zato što imaju određena obilježja, npr. zato što imaju probleme mentalnoga zdravlja ili mentalni poremećaj.



STIGMA UTEMELJENA NA PREDRASUDAMA

- Stigma o mentalnom zdravlju i dalje snažno ometa napore za promicanje i zaštitu mentalnog zdravlja, a najštetniji učinak stigme je taj što može ometati želju pojedinca da potraži pomoć.
- Djeca i mladi s mentalnim smetnjama kažu da odbijanje, nerazumijevanje i diskriminacija povezani sa stigmama o mentalnom zdravlju mogu biti nepovoljniji od samog stanja.
- Stigmatizacija osoba s mentalnozdravstvenim problemima i poremećajima temelji se na predrasudama.
- Najčešće predrasude povezane s mentalnim poremećajima odnose se na to da su neizlječivi, da su izraz slabosti, da su osobe s mentalnim poremećajem opasne, nesposobne, krive za vlastitu bolest i sl.
- Diskriminacija označava sva ona ponašanja koja proizlaze iz predrasuda, od blagih oblika nepravednih postupaka do vrlo agresivnih i negativnih ponašanja.



PSIHOLOŠKA POMOĆ

- Psihološka pomoć je vanjska intervencija koja je usmjerena na stabilizaciju psihičkog stanja, ispravljanje mogućih poremećaja ili na identifikaciju i rješavanje osobnih problema.
- Psihološku pomoć obavljaju različite vrste stručnjaka, najčešće psiholozi i psihijatri, no to mogu biti razne druge struke koje pokrivaju društveno humanističko područje.
- Postoje različiti oblici psihološke pomoći koja se većinom odvija kroz RAZGOVOR.
- Moguće je i korištenje drugačijih oblika komunikacije poput pisane riječi, likovnog izraza, drame, glazbe ili terapijskog dodira.
- Jedan od češćih oblika psihološke pomoći jest psihoterapija.



KOME SE OBRATITI ZA PSIHOLŠKU POMOĆ?

- PSIHOLOG - završava studij psihologije na kojemu stječe znanja o psihičkim procesima i ljudskom ponašanju općenito.
- Psiholozi promatraju psihičke teškoće kroz biopsihosocijalni model koji kao moguće uzroke uključuje različite biološke, psihološke i društvene čimbenike dok u tretmanu teškoća koriste različite psihološke tehnike (prvenstveno temeljene na razgovoru) i znanja koja su stekli.
- Područje psihologije koje se bavi psihičkim teškoćama, njihovom dijagnostikom i tretmanom naziva se klinička psihologija.
- Ključna vještina i alat psihologa je psihologijsko testiranje – skup metoda za procjenu osobina, sposobnosti i vještina osobe, a ponekad i njenog doživljavanja, mišljenja i ponašanja.
- Psiholozi ne mogu propisivati lijekove.

KOME SE OBRATITI ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ?

- PSIHIJATAR – liječnik koji se, nakon završenog medicinskog fakulteta, specijalizirao za psihijatriju – granu medicine koja se bavi proučavanjem, dijagnozom i liječenjem psihičkih bolesti.
- Psihijatri u radu koriste medicinski model koji je najviše usmjeren na tjelesne aspekte bolesti te detaljno poznaju anatomiju i funkcije mozga kao i fiziološke procese u čovjeku.
- Oni poznaju biološke uzroke psihičkih smetnji i djelovanje pojedinih lijekova na različite organske sustave te mogu procijeniti kakav bi tretman mogao biti koristan za pojedinu osobu.
- Psihijatri mogu dijagnosticirati psihičke poremećaje i bolesti te propisivati lijekove potrebne za njihov tretman.
- U praksi se psihijatri najčešće bave tretmanom psihičkih smetnji pomoću lijekova te liječenjem psihičkih bolesti i poremećaja tj. usmjereni su na osobe koje imaju trajnije teškoće psihičkog zdravlja.

KOME SE OBRATITI ZA PSIHOLOŠKU POMOĆ?

- PSIHOTERAPEUT - je osoba koja je završila edukaciju iz nekog psihoterapijskog pravca (u pravilu 5 g).
- Psihoterapeuti su najčešće psiholozi, ali psihoterapijsku edukaciju mogu završiti i osobe drugih struka poput psihijatara, socijalnih radnika, edukacijskih rehabilitatora ili socijalnih pedagoga.
- Psihoterapeuti provode psihološko savjetovanje i psihoterapiju.
- Savjetovanje se odnosi na kraću podršku u nošenju s trenutnim životnim teškoćama, bavi se prilagodbom na promjene ili prolaznim psihičkim smetnjama, dok je psihoterapija dugotrajniji proces usmjeren na postizanje promjena u ličnosti ili nošenje sa simptomima psihičkog poremećaja ili bolesti.
- Rad sa psihoterapeutom u pravilu je dugoročniji od rada sa psihijatrom jer psihoterapija uključuje rad na emocijama, međuljudskim odnosima, identitetu, motivaciji i slično.

VAŽNO JE POTRAŽITI PODRŠKU

- Podrška stručnjaka mentalnog zdravlja nije namijenjena samo osobama koje imaju psihički poremećaj ili bolest, već može biti korisna i ljudima koji doživljavaju prolazne psihičke smetnje, krize ili samo žele raditi na sebi.
- Važno je potražiti stručnu pomoć kada se osjeti potreba, a stručnjaci mentalnog zdravlja znaju prepoznati ako i kada trebaju osobu uputiti nekome drugome.
- U procesu pronalaska prave podrške i pomoći važno je imati strpljenja i ne odustati.





SUOČAVANJE SA STRESOM



UTJECAJ STRESA

- **Stres** se definira kao normalna generalizirana psihofiziološka reakcija na prijetnje koje dolaze iz okoline i na zahtjeve koje okolina i druge osobe postavljaju pojedincu.
- Stres je pojava koja se općenito odnosi na dvije stvari - psihološku percepciju pritiska iz okoline te odgovor tijela na taj pritisak koji uključuje višestruke sustave, od metaboličkih do kognitivnih promjena.
- Slikovito stres se može definirati kao odgovor organizma na zalogaje koji su veći nego što ih možemo progutati.
- Uzroci stresa nazivaju se stresori.
- Svakodnevno smo okruženi različitim stresorima koji na svakog pojedinca mogu djelovati na različit način, što znači da će se stres pojaviti samo onda kada osoba shvati da zahtjevi okoline prelaze njezin adaptivni kapacitet, kada smatra da su okolnosti opterećujuće ili da prelaze njezine resurse i ugrožavaju dobrobit.



GDJE BOLI STRES?



Fiziološki simptomi stresa

- Stresne situacije dovode do različitih fizioloških promjena: ubrzani otkucaji srca, rast krvnog tlaka, ubrzano disanje, pretjerano znojenje, sušenje usta, drhtanje nogu...
- Fiziološka reakcija na percipiranu prijetnju podrazumijeva aktivaciju mehanizma **borbe ili bijega** (engl. fight or flight) koji u tijelu mobilizira energiju za uspješno prevladavanje izazova.
- Ako su stresne situacije kronične, organizam se nema vremena vratiti u stanje ravnoteže te se s vremenom razvijaju psihosomatske bolesti.



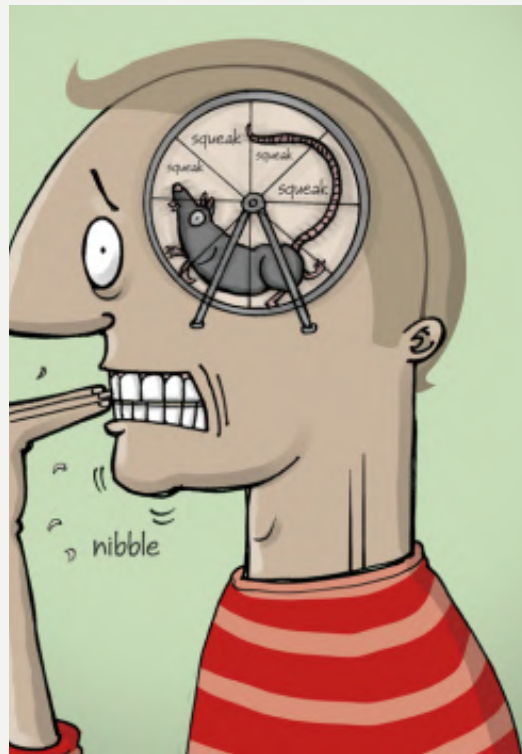
Psihološki simptomi stresa

- **Emocionalni:**
 - razdražljivost, tjeskoba, apatičnost, potištenost, bespomoćnost, osjećaj preopterećenosti, pad samopouzdanja, osjećaj usamljenosti, manjak motivacije, napadaji panike, depresivnost...
- **Kognitivni (spoznajni):**
 - zaboravljivost, neorganiziranost, nemogućnost koncentracije, nesposobnost prosuđivanja i odlučivanja, brzopletost...



Ponašajni simptomi stresa

- Kronični stres može izazvati promjene u ponašanju ili neka rizična ponašanja:
- promjene u načinu prehrane (smanjenje ili povećanje apetita - prejedanje ili preskakanje obroka), pojačano pušenje, povećano konzumiranje alkohola, uzimanje droga, poremećaje spavanja (nesanica, nemiran i kratak san, predugo spavanje), prebrzu vožnju, otežanu suradnju, učestale svađe, ubrzan govor, povlačenje u sebe i socijalnu samoizolaciju, izostajanje s posla, odgađanje ili izbjegavanje obaveza, griženje noktiju...



SUOČAVANJE SA STRESOM

- Suočavanje sa stresom se odnosi na niz misaonih, emocionalnih i ponašajnih postupaka kojima nastojimo djelovati na stresnu situaciju.
- Suočavanje je neodvojivo od konteksta, tj. situacije u kojoj se događa.
- Ne postoji zlatno pravilo nošenja sa stresom, ali postoji niz tehnika koje je moguće isprobati i pronaći najbolju kombinaciju tj. strategiju.
- Odabir strategije ovisiti će o obilježjima situacije, procjeni osobnih kapaciteta, poziciji u samom događaju, životnim iskustvima te mogućnosti dobivanja socijalne pomoći i podrške.



Strategije suočavanja sa stresom

- **Suočavanje usmjereno na rješavanje problema** uključuje mehanizme pomoću kojih osoba nastoji djelovati na situaciju, na ono što je izazvalo napetost, tj. na sam stresor: ciljano poduzimanje akcija, planiranje, oprez, pregovaranje, dogovaranje, traženje informacija i savjeta.
- **Suočavanje usmjereno na emocije** pokušava riješiti promjenama na misaonom i/ili ponašajnom planu te u vidu „emocionalnih pražnjenja“, usmjereno je na lakše podnošenje emocionalne napetosti, a može uključivati: potiskivanje emocija, isticanje pozitivnog, okretanje religiji ili humoru, mirenje sa sudbinom, traženje emocionalne potpore drugih.
- **Suočavanje izbjegavanjem** odnosi se na kognitivne, emocionalne ili ponašajne pokušaje udaljavanja od izvora stresa ili od naših psihičkih i tjelesnih reakcija na stresor: negiranje, povlačenje, maštanje, sanjarenje, samodestruktivno ponašanje.
- **Suočavanje traženjem socijalne podrške** i doživljaj da nam je ona dostupna vrlo su važni izvori učinkovitog nošenja sa stresom: altruizam, empatija, mišljenja, savjeti i preporuke, tješjenje, razumijevanje... Postoje različiti izvori socijalne podrške – obitelji, prijatelji, volonteri, stručna podrška.



Koji su mehanizmi uspješniji?

- Nijedan način suočavanja sa stresorom nije sam po sebi „loš ili dobar“ jer je uvijek određen karakteristikama stresne situacije i vještinama pojedinca da se s njom uhvati u koštac.
- Poželjno je koristiti više strategija koje nam pomažu da se bolje osjećamo i više mehanizama suočavanja koji su prikladni situaciji.
- Važno je osvijestiti stresor koji izaziva naše reakcije.
- U situacijama nad kojima nemamo kontrolu učinkovito je koristiti načine suočavanja poput prihvaćanja situacije, otklanjanja pažnje na neke druge aktivnosti, pozitivnog religioznog i duhovnog suočavanja, smanjenja emocionalne napetosti, opuštanja i zaustavljanja uznemirujućih misli.
- Vlastite obrasce ponašanja povremeno je dobro izložiti kritičkoj procjeni kako nam se ne bi dogodilo da se dugotrajno ponašamo na neučinkovite načine i time izlažemo frustracijama.



SVAKODNEVNI RITUALI MOGU UBLAŽITI UTJECAJ STRESA NA ZDRAVLJE

- **Pravilna i redovita prehrana:** potrebno je jesti uravnoteženo i u pravilnim intervalima te piti dovoljno tekućine.
- **Redovita tjelovježba:** tjelesna aktivnost može poništiti negativne učinke stresa, uključujući i utjecaj stresa na imunološki sustav.
- **Rutina:** dnevni raspored pruža osjećaj kontrole nad situacijom i omogućava da bolje koristimo svoje vrijeme.
- **Higijena spavanja:** dovoljno sna važno je i za tijelo i za um te može poništiti negativne učinke stresa, a dobre navike spavanja uključuju dosljednost.
- **Boravak na otvorenom:** pokazalo se da priroda potiče i ubrzava oporavak od stresa te pridonosi „imunitetu“ kod budućih stresnih situacija, boravak u prirodi čini nas sretnijima i boljeg zdravlja.



postupci i tehnike opuštanja

- **Autogeni trening** - postupak relaksacije u kojem se usredotočenjem pozornosti na tijelo i tjelesne senzacije postiže stanje opuštenosti tijela i psihe koje povoljno djeluje na mentalno i fizičko zdravlje; koristi se kao metoda pomoći kod stresa, tjeskobe, depresije, kontrole ljutnje, nesanice, umora, teškoća koncentracije, pamćenja i donošenja odluka, u prevenciji sagorijevanja na radnome mjestu; provode ga educirani voditelji autogenog treninga.
- **Autogeni trening kao samopomoć** - vježbači slijede pisane i audiovizualne upute prilikom usvajanja i savladavanja tehnike.
- **Vizualizacija** - metoda stvaranja vizualnih mentalnih slika koje se namjerno izazivaju da bi dovele do pozitivnog emocionalnog odgovora, a koji će dovesti do opuštanja uma i tijela; umjesto „borbe ili bijega“ (engl. fight or flight) u stresnim reakcijama uči se razmišljati na način „ostani i igray se“ (engl. stay and play).
- **Glazba za opuštanje** - glazba ima povoljne učinke na smanjenje negativnih posljedica stresa i to vezano za tjelesni, emocionalni i kognitivni odgovor na stres; djelovanje glazbe je povezano s tempom, ritmom, jačinom zvuka, složenošću glazbe, harmonijom i tekstom koji se pjeva; niz pojedinačnih čimbenika koji nisu ograničeni na dob, spol i kognitivne funkcije može utjecati na odgovore na glazbu: jačina stresa, tjeskobe, nelagode i boli, glazbeno obrazovanje i poznavanje glazbe, kultura te osobne asocijacije na glazbu i osobni glazbeni izbor.





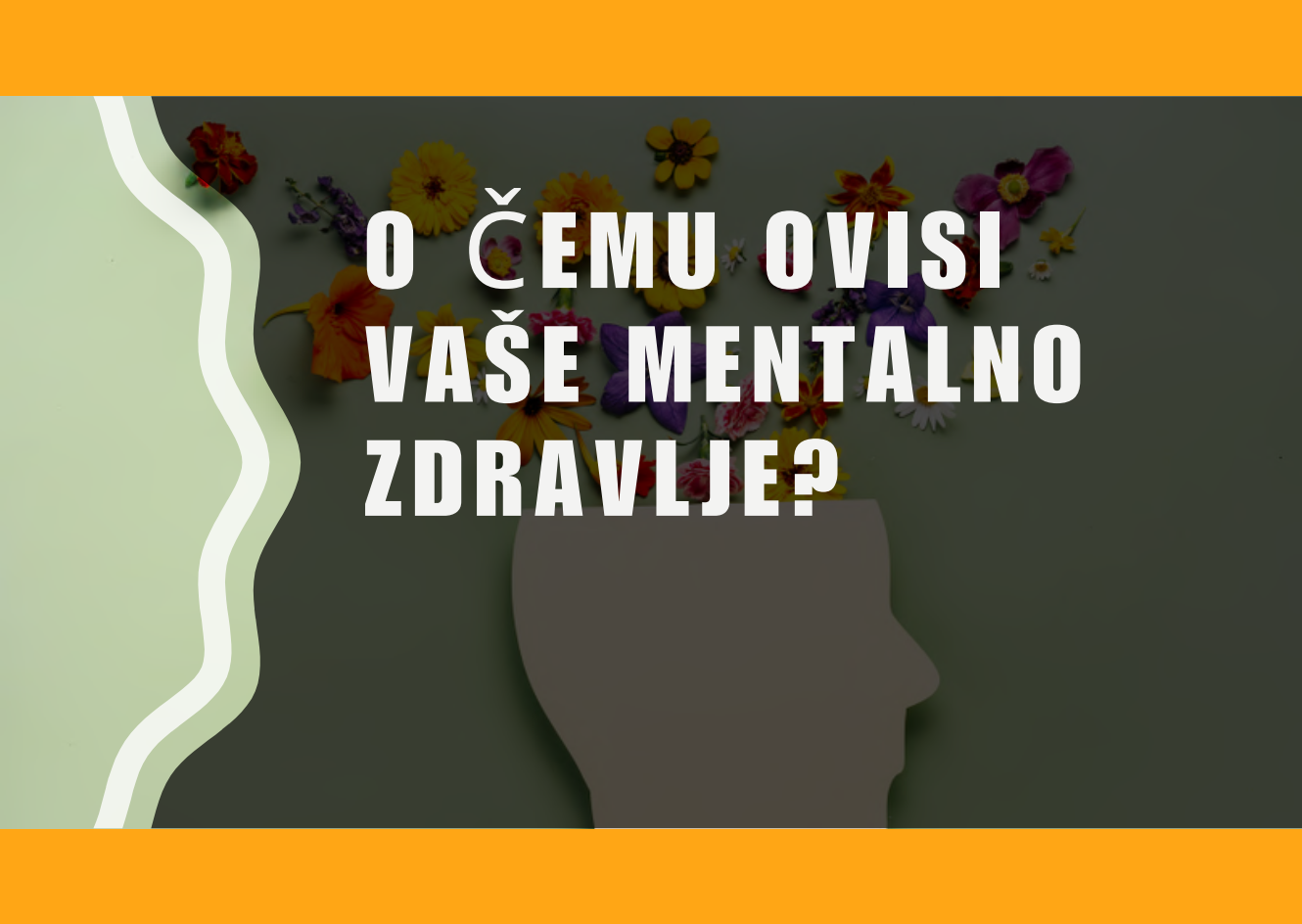


**RIZIČNI I ZAŠTITNI
ČIMBENICI
ZA MENTALNO
ZDRAVLJE**

ZAŠTITA KAKVA BI MORALA BITI

- Načela organizacije zaštite mentalnog zdravlja prema preporukama SZO uključuju:
 - 1. pristupačnost
 - 2. sveobuhvatnost
 - 3. kontinuiranu i koordiniranu skrb
 - 4. službe vođene potrebama korisnika
 - 5. učinkovitost
 - 6. jednakost
 - 7. zaštitu i unaprjeđenje ljudskih prava
 - 8. informacije o službama i uslugama
 - 9. oporavak i osnaživanje.
- Strateški okvir razvoja mentalnog zdravlja do 2030. RH (studeni 2022.) - ciljevi za unaprjeđenje postojećih i razvoj novih modela zaštite mentalnog zdravlja





**O ČEMU OVISI
VAŠE MENTALNO
ZDRAVLJE?**

Zaštitni i rizični čimbenici mentalnog zdravlja

- **Rizični čimbenici** pogoduju razvoju problema mentalnog zdravlja i narušavaju mentalnu stabilnost, a **zaštitni i promotivni čimbenici** pogoduju i održavaju dobro mentalno zdravlje.
- Pojedinci dolaze s različitim biološkim i psihološkim osobinama koje ih čine podložnijima odnosno otpornijima za potencijalne zdravstvene probleme.
- Međutim, pojedinci ne djeluju izolirano. Oni su dio obitelji, zajednice i društva te postoji mnoštvo rizičnih i zaštitnih čimbenika u svakom od tih konteksta.
- Važno je napomenuti da prisutnost čimbenika rizika ne znači da će pojedinac nužno razviti poteškoće s mentalnim zdravljem.
- Rizični čimbenici imaju tendenciju da pozitivno koreliraju jedni s drugima, a negativno koreliraju sa zaštitnim čimbenicima.



Rizični i zaštitni čimbenici za mentalno zdravlje djece

- Mentalno zdravlje djece pod utjecajem je mnogih čimbenika.
- Neki od važnih utjecaja uključuju fizički, socijalni i emocionalni razvoj, obiteljske prilike, osjećaj pripadnosti vršnjacima, pristup resursima i uslugama podrške.
- Zaštitni čimbenici mogu pomoći da se smanji vjerojatnost razvijanja problema mentalnog zdravlja.
- Prema UNICEF-ovom izvještaju „Stanje djece u svijetu 2021” oko 44 tisuće (11,5 %) adolescenata u dobi 10 do 19 godina u Hrvatskoj ima problema s mentalnim zdravljem.
- Prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije polovica (50 %) svih mentalnih poremećaja počinje prije 14. godine, a 75 % ih se razvije do sredine 24. godine. Većina ih ostane neprepoznata i neliječena.



Primjeri rizičnih i zaštitnih čimbenika za mentalno zdravlje djece

	RIZIČNI ČIMBENICI	ZAŠTITNI ČIMBENICI
DIJETE	Komplikacije tijekom poroda i ranog djetinjstva; težak temperament (pretjerano sramežljivi ili agresivni); nisko samopoštovanje; nizak IQ; slaba privrženost unutar uže obitelji	Lagan temperament; dobre socijalne i emocionalne vještine; pozitivan stil suočavanja; optimističan pogled na život; dobra privrženost s roditeljima ili skrbnicima
OBITELJ	Obiteljski nesklad, nestabilnost ili raspad; strog ili nedosljedan odgojni stil; roditelj(i) s psihičkom bolesti ili ovisnosti; braća i sestre s teškom bolešću ili invaliditetom	Obiteljski sklad i stabilnost; podržavajuće roditeljstvo; jake obiteljske vrijednosti; konzistencija (jasne granice i ograničenja)
VRŠNJACI/ŠKOLA	Vršnjačko odbijanje i/ili nasilničko ponašanje; akademski neuspjeh; izostanci s nastave; slaba povezanost/komunikacija između obitelji i škole	Pozitivna školska klima; osjećaj pripadnosti i povezanosti između obitelji i škole; prilika za sudjelovanje u nizu aktivnosti; akademski uspjeh
ŽIVOTNI DOGAĐAJI	Teški prijelaz u školi; smrt člana obitelji; emocionalna trauma; iskustvo fizičkog ili seksualnog zlostavljanja	Sudjelovanje u aktivnostima s brižnim odraslima; podrška dostupna u kriznim situacijama
DRUŠTVO	Diskriminacija; izolacija; lošiji socioekonomski status; nedostatak usluga podrške	Sudjelovanje u aktivnostima zajednice; pristup uslugama podrške; ekonomska sigurnost; jak kulturni identitet i ponos

Rizični i zaštitni čimbenici za mentalno zdravlje adolescenata

- Prolaz kroz adolescenciju uključuje određenu mjeru teškoća i izazova, kako osjećaja i stavova unutar samoga sebe, tako i u odnosu prema drugima.
- Uz odgovarajuću podršku roditelja, obitelji, škole i šire zajednice, mladi se razvijaju u zadovoljne, dobro prilagođene i samopouzdanе odrasle osobe koje se mogu nositi sa stresom i graditi kvalitetne odnose s drugim ljudima.
- Kod nekih mladih koji ne mogu izdržati sve izazove adolescencije, najčešće zbog nekih obiteljskih ili društvenih okolnosti, mogu se javiti emocionalni problemi ili poremećaji u ponašanju koji, ukoliko se ne tretiraju na odgovarajući način, mogu imati štetne posljedice za mentalno i fizičko zdravlje osobe u kasnijem životu.
- Prema postojećim podacima, oni se javljaju kod svakog petog adolescenta u vidu tjeskobe, niskog samopoštovanja, depresije ili različitih poremećaja u ponašanju.



Primjeri rizičnih i zaštitnih čimbenika za mentalno zdravlje adolescenata

	RIZIČNI ČIMBENICI	ZAŠTITNI ČIMBENICI
OSOBNI	Negativno samopoimanje; nisko samopoštovanje; loše socijalne vještine; nezreli mehanizmi obrane; disfunkcionalne strategije suočavanja	aktivnosti; psihološki faktori; visoki koeficijent inteligencije; lak temperament; visoko samopoštovanje; zreli mehanizmi obrane; funkcionalne strategije suočavanja
OBITELJ	preveliko ili prenapadno uplitanje roditelja u djetetov život; nezainteresirani roditelji ili zanemarivanje; nejasni komunikacijski obrasci; manipulativni obrasci; odsutnost	Odnos između djeteta i roditelja karakteriziran sigurnom privrženošću; jasna obiteljska komunikacija; fleksibilna obiteljska organizacija; uključenost oba roditelja;
RODITELJI	Psihološki problemi; bolest roditelja, bračni konflikti; nisko samopoštovanje roditelja; roditelji imaju nezrele mehanizme obrane i disfunkcionalne strategije suočavanja	zadovoljni brakom/partnerstvom; razumijevanje djetetovih problema i s tim usklađena očekivanja; visoko samopoštovanje; zreli mehanizmi obrane i efikasne strategije
ČIMBENICI VEZANI UZ PSIHOLOŠKI TRETMAN	odbija plan tretmana; obitelji nedostaje socijalna podrška; obitelj nikada nije imala sličnih problema; loša koordinacija među stručnjacima uključenim u rješavanje problema	u izradi plana tretmana; obitelj ima podršku u široj socijalnoj mreži; obitelj je do sada već imala iskustava sa sličnim problemima; postoji dobra koordinacija među stručnjacima uključenim u rješavanje problema

Rizični i zaštitni čimbenici za mentalno zdravlje odraslih

- Mentalno zdravlje odraslih osoba od velike je važnosti za društvo općenito.
- Odrasle osobe predstavljaju sliku društva i model na koji se djeca/mladi ugledaju. Ukoliko je mentalno zdravlje odraslih pojedinaca ugroženo, ugroženo je društvo općenito.
- Prema istraživanjima s odraslim osobama, radna okolina ima najveći utjecaj na mentalno zdravlje pojedinca, kako negativan tako i pozitivan.
- Starija populacija smatra se ranjivom skupinom društva zbog podložnosti bolestima koje su karakteristične za ovu populaciju, a ta ranjivost pojedinaca povećava rizik za njihovo mentalno zdravlje.



Primjeri rizičnih i zaštitnih čimbenika za mentalno zdravlje odraslih

	RIZIČNI ČIMBENICI	ZAŠTITNI ČIMBENICI
INDIVIDUALNI	nesporazumi; nisko samopoštovanje; stvaranje negativne socijalne usporedbe s drugima; negativni stavovi o starenju i smrtnosti; neprimjerena vlastita očekivanja; kronična ili teška psihička bolest;	sobčavanje sa stresom; radne sposobnosti; interpersonalne vještine; samopoštovanje; otpornost; komunikacijske vještine i vještine upravljanja konfliktima; osnaživanje; zadovoljstvo kvalitetom života; educiranost o zdravlju; ishrana; fizička aktivnost; vještine čitanja; osjećaj kontrole nad vlastitim
OBITELJSKI I DRUŠTVENI	Isolacija; nedostatak obiteljske podrške; ograničena socijalna mreža	Adekvatna socijalna i emocionalna podrška; očuvanje okoliša; društvena angažiranost; prijateljstva; življenje u neposrednoj blizini obitelji, prijatelja i/ili mreže podrške; kvalitetan partnerski odnos
SITUACIJSKI	obitelji (pogotovo supružnika); razvod ili raspad obitelji; nezaposlenost; stresni događaji; umirovljenje; nezadovoljavajući odnosi na radnom mjestu; povrede na radnom mjestu; život u instituciji; ekonomska deprivacija; imigracija ili preseljenje; nostalgija ili	Ekonomska sigurnost; opće fizičko zdravlje i tjelovježba; blagostanje i pozitivno razmišljanje; povijest pozitivnih životnih iskustava
KULTUROLOŠKI I ČIMBENICI ZAJEDNICE	Nizak socioekonomski status i neadekvatno stanovanje; nedostatak usluga podrške, uključujući i prijevoz i rekreativne sadržaje; ograničena usluga zaštite mentalnog zdravlja, društvene i ekološke prepreke; stigma i diskriminacija; jezične barijere	Pristup uslugama podrške u zajednici; društvene/kulturne mreže unutar zajednice; podržavajuća okolina; pristup odgovarajućim službama za zaštitu mentalnog zdravlja; mogućnosti volontiranja; smisleno djelovanje i osjećaj pripadnosti

GENERACIJA X, Y, Z... tehnologija, mentalno zdravlje i odgoj

- Većina odraslih barem jednom je izgovorila poznatu rečenicu: „U moje vrijeme nije bilo tako... kad smo mi bili mladi ...“
- Događaji i opća klima u kojoj jedna generacija odrasta na isti će način obilježiti ljude koji su u njoj rođeni i počeli odrastati.
- Smatra se da na svijetu trenutno živi sedam generacija:
 1. Velika generacija (rođeni između 1901. i 1924.)
 2. Tiha generacija (od 1925. do 1945.)
 3. Baby boomer generacija (od 1946. do 1964.)
 4. Generacija X (od 1965. do 1979.)
 5. Generacija Y – Milenijalci (od 1980. do 1994.)
 6. Generacija Z (od 1995. do 2012.)
 7. Generacija Alfa (od 2013. do 2025.)



Generacija X

- Pripadnici ove generacije danas imaju između 44 i 58 godina. U njihovom djetinjstvu povećavao se broj zaposlenih majki pa ih često nazivaju „generacija s ključem oko vrata“. U to vrijeme razvodi braka su sve češći, pa je među njima mnogo onih koji su odrastali s jednim roditeljem. Oni su prva generacija koja odrasta s računalima. Tehnologiju koriste do određene granice, ali o njoj nisu ovisni.
- Pripadnici ove generacije nisu razmaženi, o njihovim emocionalnim potrebama nije se puno brinulo niti se ugađalo njihovim željama. Kada je mentalno zdravlje u pitanju, oni priznaju samo „velike traume“. „Male traume“, poput razvoda, problema na poslu i slično, ne smatraju razlogom za traženje pomoći. Jedan od razloga za ovo je i činjenica da u njihovo vrijeme stručna pomoć nije bila osobito dostupna, a stigma je imala značajan utjecaj.
- Ova generacija daje veliku pozornost odgoju. Važna im je ravnoteža između posla i privatnog života. Jako su uključeni u život svog djeteta. Oni traže i nude savjete o odgoju, a često koriste „helikopter“ odgojni stil.



Generacija Y – Milenijalci

- Danas imaju između 29 i 43 godine. Naziv „Milenijalci“ dobili su jer su odraslu dob dosegli otprilike početkom novog tisućljeća. Internet i mobilni telefon poznati su im od djetinjstva.
- Ova generacija ima manje djece od prethodnih. Oni odgađaju brak i „sređivanje“ života, ne smatraju da je brak nužan da bi imali djecu. Internet, društvene mreže i mediji imaju velik utjecaj na njih kao roditelje. O razvoju djece znaju više, nego ijedna generacija prije njih, a kad ih nešto zanima, okreću se Internetu.
- Živote svoje djece dokumentiraju i dijele na društvenim mrežama. Skloni su popustljivom odgoju. Djecu radije gledaju kao „male ljude“, nego kao „prazne listove papira“. Više cijene pozitivno roditeljstvo od autoritativne discipline. Milenijalci se susreću s financijskim problemima, ovisnošću o alkoholu, drogama i tehnologijama. Imaju višu razinu stresa i anksioznosti od svojih prethodnika. Prema nekim podacima depresija je među 10 najčešćih zdravstvenih problema ove generacije.

GENERATION



Generacija Z (zoomers)

- Danas imaju između 11 i 28 godina. Ovo je prva generacija koja ne poznaje vrijeme prije Interneta, a svoje živote žive kroz razne aplikacije i brzu komunikaciju sa svojim prijateljima. Većina njih su djeca generacije X.
- Neki istraživači ovu generaciju opisuju kao „egoističnu, okrenutu sebi, razmaženu, koja je od obitelji i društva dobila sve“.
- *„Često mi ljudi govore kako bih se trebao odseliti i osamostaliti se. Imam hladnjak pun hrane, svoju sobu i povezan sam s Netflixom, meni je to sasvim dovoljno“ (T. A. Lev, 2021.)*
- Poteškoće na području mentalnog zdravlja tužna su stvarnost ove generacije. Smatra ih se najusamljenijom generacijom do sada, a beskrajni online sati dodatno pojačavaju osjećaj izoliranosti i depresivnosti. Malo vremena provode u izgradnji značajnih bliskih odnosa s drugima, a mnogi upadaju u zamku „usporedi se i očajavaj“, koju donose društvene mreže.
- Ova generacija prva otvoreno govori o svojim problemima vezanim za mentalno zdravlje.



Generacija ALFA

- Novi pripadnici ove generacije tek se trebaju roditi, a najstariji imaju tek 13 godina (Alfa generacija obuhvaća rođene između 2010. i 2025. godine). Oni su rođeni kad i iPad, Instagram... Žive sa smartphone-ima, tabletima i društvenim mrežama, kao dijelom svoje svakodnevice. Djeca su milenijalaca i mlađa braća i sestre generacije Z.
- Rođeni su u visoko digitaliziranom svijetu, češće dječaci visoko obrazovanih roditelja. Odrastaju često s jednim roditeljem. Globalno su povezani kao niti jedna generacija prije njih. Djeca ove generacije su izrazito zahtjevna i traže ispunjenje želje odmah. Oni ne moraju čekati svoju omiljenu emisiju – gledaju što žele, kad žele i koliko žele. Roditelji ih teško kontroliraju. Oni su djeca na kojima društvene mreže imaju velik utjecaj, najviše TikTok.
- Praktične vještine ove generacije zanemarive su, mentalna i fizička snaga, emocionalna otpornost i socijalne kompetencije slabe.
- Odgoj djece ove generacije poseban je izazov roditeljima, o čemu će se još govoriti...







**UTJECAJ
PREHRANE NA
MENTALNO
ZDRAVLJE**

FUNKCIJE PREHRANE

- Prehrana je čovjekova svakodnevica, već tisućljećima.
- Hrana je čovjeku potrebna za preživljavanje, a predstavlja i vrstu podražaja središnjem živčanom sustavu gdje se potom pokreću razne fiziološke reakcije.
- Fiziološke reakcije se javljaju i prije npr. osjećaj gladi na koji odgovaramo konzumiranjem hrane.
- Prehrambene navike su pod utjecajem raznih čimbenika koji se tiču hrane i njezinog izgleda, mirisa i okusa, ali i društva i kulture u kojoj živimo, navika iz djetinjstva, dostupnosti i cijena namirnica, medija, društvenih mreža i slično.
- Prehrana zadire u osobnost i u pravo pojedinca da se hrani po nahođenju, prema kulturološkim i religijskim uvjerenjima.
- Pravo da jede što i kako želi uglavnom je privilegija i odluka pojedinca.
- Odnos čovjeka i hrane mnogo je složeniji nego što se čini.



Znanost o prehrani

- Nutricionizam - mlada znanost koja svoju afirmaciju doživljava zadnjih dvadesetak godina.
- Odlikuje se interdisciplinarnošću jer je u stalnoj suradnji sa srodnim znanostima poput medicine, psihologije, sociologije, biokemije i prehrambene tehnologije.
- Važna je u današnje vrijeme jer je sve više bolesti koje su povezane s neuravnoteženom prehranom i prekomjernim unosom hrane poput kardiovaskularnih, cerebrovaskularnih bolesti, dijabetesa i pretilosti.
- Također, pronađena je povezanost načina prehrane s različitim psihičkim poremećajima.
- Glavno područje kojim se nutricionizam bavi je razvoj funkcionalne hrane, odnosno hrane obogaćene vitaminima, mineralima, antioksidantima i drugim hranjivim tvarima kako bi se obogatila nutritivna vrijednost hrane i povećao njezin povoljan učinak na zdravlje pojedinca.



BIOLOŠKA OSNOVA HRANJENJA

- Da bi utjecaj prehrane na psihički život bio razumljiv, potrebno je razumjeti biološku osnovu hranjenja te pojedine sastojke hrane i njihovo djelovanje na organizam.
- Poznate teorije hranjenja i gladi su glukostatska i lipostatska te teorija pozitivnih poticaja.
- Glukostatska teorija - hranjenje se regulira sustavom koji održava fiksnu razinu glukoze u krvi, što znači da glad osjećamo kada se glukoza spusti ispod fiksne razine, a sitost kada se razina opet vrati na normalnu.
- Lipostatska teorija - svaki pojedinac ima fiksnu razinu masti u tijelu, a odstupanja od te razine dovode do kompenzacijskih prilagodbi uzimanja hrane koje vraćaju razinu masti na fiksnu razinu.
- Teorija pozitivnih poticaja - ljudi i životinje ne započinju jesti zbog unutrašnjih energetske deficita, već zbog očekivane ugone; stupanj gladi koji osjećamo u određenom trenutku ovisi o interakciji svih faktora koji utječu na pozitivnu poticajnu vrijednost hrane, a to mogu biti okus hrane, znanje o učincima hrane, vrsta hrane te vrijeme proteklo od zadnjeg obroka.



Ono si što jedeš - ?!

- Hrana koju jedemo utječe na kemijski sastav našeg mozga odnosno na naše raspoloženje i kognitivne sposobnosti.
- Do toga dolazi zahvaljujući povezanosti naših crijeva, gastrointestinalnog trakta i mozga između kojih se komunikacija odvija putem vagus živca.
- Na primjer, serotonin koji je zaslužan za prijenos informacija između neurona u velikoj se mjeri proizvodi u crijevima i onda putuje do mozga.
- Hrana, odnosno kombinacija određenih namirnica uvelike može utjecati na proizvodnju serotonina, ali i drugih neuoprijenosnika poput dopamina, oksitocina koji su odgovorni i za osjećaj zadovoljstva, sreće te za produktivnost.
- Neke namirnice mogu pomoći da se osjećamo bolje jer upravo sastav, struktura i funkcije mozga ovise o odgovarajućim hranjivim tvarima (ugljikohidrati, masti, proteini, vitamini i minerali) koje u organizam unosimo putem hrane.



HRANA KOJU MOZAK VOLI

- Sezonske namirnice koje pripadaju *Mediterranskoj prehrani* koja se temelji na konzumiranju puno povrća i voća, ribe i plodova mora, maslinovog ulja, svježeg bilja i cjelovitih žitarica mogu spriječiti izumiranje moždanih stanica.
- Mozak ne voli kofein, alkohol, ali ni provođenje raznih dijeta za mršavljenje.
- Dvije skupine namirnica imaju negativan utjecaj na mozak, a to su namirnice bogate rafiniranim šećerima (slatkiši) i namirnice bogate (prerađenim) masnoćama.
- Prehrambene navike koje se baziraju na konzumiranju brze hrane, grickalica, rafiniranih šećera i slatkih sokova zajedno s navikom preskakanja obroka povezane su s prisustvom poremećaja hiperaktivnosti, anksioznim poremećajem i depresijom.
- Osim što je važno što jedemo, veoma je bitno razmisliti i paziti na to kako jedemo - postalo je sasvim „normalno“ i društveno prihvatljivo jesti „u hodu“.
- Međutim, niti za tijelo ni za um to nikako nije poželjno.



POTREBE TIJELA

- Za mentalno zdravlje važno je pratiti potrebe svojeg tijela - prestati jesti automatski i mehanički već s više prisutnosti i svjesnosti.
- **Pomoćna pitanja:**
 - *Jedem li samo kad sam gladan/a ili i kad nisam?*
 - *Znam li uvijek što želim jesti ili uzmem prvo što mi se nađe pri ruci?*
 - *U kojem trenutku prestajem jesti? Jesam li se u stanju zaustaviti prije nego se prejedem?*
 - *Kuham li sam/a ili jedem samo ono što mi drugi kuhaju?*
 - *Tražim li hranu onda kada sam možda žedan/a?*
- Iskreni odgovori su dobar početak zdravijeg odnosa s hranom, za postizanje harmonije i balansa.
- U primjeni novih navika dobro je krenuti i uvoditi manje promjene koje će u konačnici dovesti do dugoročnijeg učinka.



UMJERENOST U HRANI

- Kad biramo kvalitetne namirnice, koje su nutritivno bogate i iz kojih naš organizam dobiva potrebnu energiju, imat ćemo potrebu za manjom količinom hrane.
- Što više konzumiramo prazne namirnice, a to su procesirani, rafinirani proizvodi imat ćemo potrebu za većim količinama hrane.
- Ako dajemo organizmu nutritivno praznu hranu, a on i dalje osjeća potrebu za nutrijentima i energijom, reći će – daj mi još!
- Probava započinje u ustima i vrlo važno je žvakanje.
- Dužim žvakanjem stimuliramo i koštano-mišićnu strukturu lubanje što povoljno utječe na naše mentalne funkcije.



„OD PONEDELJKA...”

- Dijete - nisu dobar izbor, ali snažno utječu na naše mentalno stanje.
- Osim u situacijama kad je dijeta određena nekim zdravstvenim razlozima zbog kojih je npr. potrebno izbjegavati određene namirnice – restriktivan pristup nije najbolji izbor jer nas udaljava od cjelovitosti i raznolikosti u prehrani te sama restriktivnost može biti izazov u psihološkom smislu.
- Mnoge dijete ne daju trajne rezultate i imaju tzv. jo-jo efekt jer idu iz pozicije restrikcije, isključivosti i mehaničkog pristupa.
- Pristup bi trebao biti obrnut, a cilj da prehrana bude hranjiva, raznolika, nutritivno bogata, umjerena i sl., te da kao posljedicu toga reguliramo i svoju tjelesnu težinu.
- Stroge dijete, mehanički primijenjene, uz deklariranje „ovo smijem, a ovo ne smijem” stalno nas drže u stanju žudnje za hranom što nikako nije dobra pozicija, čini nas prilično nervoznim, a nerijetko se pojavljuje i osjećaj krivnje ako „pokleknemo“.



PREHRANA I EMOCIJE

- Prehrana je važan čimbenik djelovanja na emocije koje snažno utječu na raspoloženje, misli, stanje i ponašanje pojedinca.
- Za nastanak određene emocije, zaduženi su neurotransmiteri, a svaki neurotransmiter stvara se od specifičnog prekursora i upravo je hrana bogata prekursorima (tirozin, tiramin, kolin...).
- U proizvodnji neurotransmitera sudjeluju i enzimi, spojevi koji omogućavaju i ubrzavaju određene kemijske reakcije, a mogu se sintetizirati jedino unosom hranjivih tvari u organizam.
- Na ovaj način prehrana je izravno povezana s emocijama, a time i s psihičkim stanjem pojedinca.



Skupine namirnica prema utjecaju na emocije

- i. namirnice koje su prikladne za bilo koju emociju, a to su voda, jaja, sjemenke, med i mrkva
 - ii. namirnice koje sudjeluju u sintezi GABE koja je dobra u inhibiciji emocije ljutnje, a ovdje se ubrajaju mliječni proizvodi poput sira i jogurta
 - iii. serotoninske namirnice ključne za nastanak dobrog raspoloženja - žitarice, masnoće i slatkiši
 - iv. namirnice noradrenalinškog tipa, a noradrenalin je odgovoran za energiju, volju i aktivnost pa je dobar kod stanja tjeskobe i bezvoljnosti – tu se ubrajaju proteinske namirnice poput ribe i mesa (prednost bijelom mesu)
 - v. namirnice koje olakšavaju sintezu dopamina koji uspostavlja ravnotežu u mozgu, a ovdje se ubrajaju sve vrste voća i povrća
- Djelovanje namirnica na emocije može se podijeliti i prema bojama namirnica: **crvena** boja za aktivnost, **zelena** i **plava** djeluju smirujuće, **žuta** boja je za sreću i dobro raspoloženje, osjećaj sreće, poleta i elana (Krstinić, 2009.).



EMOCIONALNA GLAD

- Emocionalna glad je žudnja za specifičnom vrstom hrane.
- Ova pojava je važna poveznica između prehrane i psihičkog stanja jer je uzrokovana upravo emocionalnim stanjem pojedinca.
- Prehrambena žudnja je opsesivna želja za specifičnom vrstom hrane, a javlja se zbog želje da se pojedinac bolje osjeća ili radi promjene razine energije.
- Smatra se da su uzrok prehrambenih žudnji nerazriješene emocije i zato je važno tumačenje žudnji jer omogućuje prepoznavanje istinskog izvora emocionalne nelagode ili boli pojedinca.
- Iako se ponekad pojavi zdrava žudnja za voćem ili povrćem, žudnje većinom upućuju na masnu, visokoprerađenu hranu.
- Četiri su emocije u osnovi emocionalne gladi: strah, gnjev, napetost i stid.
- Emocionalno jedenje najčešće se očituje kao prejedanje, konzumiranje hrane zbog lošeg raspoloženja, samopoštovanja i zbog stresa.



POREMEĆAJI HRANJENJA

- Glavni oblici poremećaja hranjenja su anoreksija nervosa i bulimija nervosa, iako je moguća i kombinacija ovih poremećaja.
- Za *anoreksiju nervosu* je tipično: odbijanje održavanja tjelesne težine koja je na ili nešto iznad minimalne težine za dob i visinu, izuzetan strah od dobivanja na težini ili debljanja, poremećen način na koji se doživljava oblik i težina tijela, pretjerani utjecaj oblika i težine tijela na samoprocjenjivanje, amenoreja (odsustvo najmanje tri uzastopna menstruacijska ciklusa).
- Za *bulimiju nervosu* je karakteristično: prejedanje s neodgovarajućim metodama sprječavanja porasta težine, povraćanje/sredstva za pražnjenje crijeva/izgladnjivanje – oko 2x tjedno u periodu od 3 mjeseca.
- Poremećaji hranjenja tipično se vežu uz ženski spol, s odnosom 9:1 u korist ženskog spola.
- Rizični čimbenici: osobine ličnosti, obiteljski odnosi, utjecaj vršnjaka, kulturalni pritisci, uranjen ulazak u pubertet.



ORTOREKSIJA

- Dok mnogi ljudi i ne promišljaju što i kako jedu te kakav učinak prehrana ima na zdravlje, s druge strane postoji velik broj onih koji pretjerano i prekomjerno vremena provode promišljajući o hrani i prehrani.
- Promišljaju o učinku na sastav tjelesne mase, mišićnu masu, na probavni sustav, na zdravlje, na izvedbu u sportu...
- Ortoreksija je pojednostavljeno – poremećaj ispravnog hranjenja kada “zdravom” hranom narušavamo zdravlje.
- Glavna karakteristika ortoreksije je opsesivno razmišljanje o „zdravoj“ hrani i strah od „loše“, „nezdrave“ hrane.
- Dijagnoza ortoreksije je u nastajanju i službeno još nije klasificirana kao psihički poremećaj, tj. poremećaj hranjenja zato nije uvrštena u dijagnostičke priručnike, ali u praksi se susreće sve više.
- Estetika i naglašena vizualizacija tjelesnih atributa (definirani mišići, vizualni dojam) povlače za sobom određene pomodarske načine prehrane.



Kako ortoreksija izgleda u svakodnevici?

- Osoba koja boluje od ovog poremećaja postaje usredotočena na zdravu hranu u toj mjeri da ostale dimenzije života počinje umanjivati i zanemarivati - razmišljanje o tome što jesti nalazi se na vrhu liste prioriteta i počinje zanemarivati odnose, prijateljstva, hobije, ciljeve, posao, a nerijetko je popraćena i pretjeranom tjelesnom aktivnošću kako bi osoba imala osjećaj kontrole i sigurnosti.
- Neka od specifičnih ponašanja:
 1. težnja za čistoćom – misli kako nije dovoljno „čista“
 2. samo „dobra“ i „zdrava“ hrana - “prava” hrana postaje glavni izvor samopoštovanja
 3. hrana kao obrana - od stresa, straha i životnih briga
 4. drugi jedu „nepravilno“ ili „nezdravo“ – etiketiranje i izbjegavanje jedenja s „ostalima“
 5. Vidljivi znakovi - gubitak kilograma, menstruacije, gubitak kose, umor, nizak krvni tlak, problem s tenom i kožom.



LIJEČENJE POREMEĆAJA HRANJENJA

- Zahtjeva multidisciplinarni pristup i tim stručnjaka (gastroenterologa, psihijatar, psihologa, endokrinologa, ginekologa, dijabetologa, nutricionista) koji će pružati potpuni tretman oboljelima.
- Uključuje bolničko liječenje, kojem je cilj uspostava optimalne tjelesne težine i oporavak fizičkog stanja osobe.
- Porast tjelesne težine može se provoditi i u izvanbolničkim uvjetima, ukoliko je osoba spremna i sposobna za suradnju, uz dugotrajnu kontinuiranu psihoterapiju.
- Ne zaboravimo da je osim „zdrave“ hrane važnije hrani pristupati na zdrav način, težiti ka zdravom odnosu prema njoj koji će biti održiv u svakom smislu.
- Ako postoje neka od ograničenja u vašoj prehrani (radi zdravstvenih razloga i kreiranih u suradnji sa stručnom osobom) pokušajte tomu pristupiti svjesno s fokusom na to što možete jesti i što vam čini dobro.



ŠTO JEDEŠ, A ŠTO TEBE JEDE?

- Važno je što, kada i koliko jedemo, ali jednako važno je ne dozvoliti da nešto „jede“ nas - troši energiju, iscrpljuje, narušava fizičko i mentalno zdravlje.
- **Što može da „jede“ nas:**
- Loši, nezadovoljavajući odnosi s drugim ljudima
- Neiskrenost prema sebi i drugima
- Neizgovorene riječi i neiskazana osjećanja
- „Energetski vampiri“ - ljudi koji ne poštuju naše granice
- Prečesto govorenje DA kada mislimo i osjećamo NE
- Uporno pokušavanje živjeti po nekim pravilima koja nisu naša, autentična
- Previše truda kako bi bili ljepši, mršaviji, pametniji, uspješniji, produktivniji, zanimljiviji, savršeniji umjesto da budemo najbolji mogući MI u ovom trenutku
- Nedovoljno odmaranja i vremena posvećenog sebi
- Nedovoljno uživanja, zadovoljstva i smijeha
- Previše brige i zabrinutost kao način razmišljanja
- Previše kritičnosti, prema sebi i drugima
- Previsoka očekivanja, od sebe i drugih
- Premalo ljubaznosti, pažnje i lijepih gesta, upućenih sebi i drugima



ZALOGAJ ZA KRAJ

Svakoga dana donosimo odluke o tome što jesti i piti, a svaka ta odluka direktno utječe na naše fizičko i mentalno zdravlje.

birajmo pametno i zdravo!


Svaki puta kada jedemo imamo jedinstvenu priliku pokazati koliko brinemo o sebi i vlastitom zdravlju koje trebamo cijeniti i čuvati.







MENTALNO ZDRAVLJE
ŽENA

The image features a stylized line-art illustration of a woman's profile, facing right. Her hair is depicted with flowing, leaf-like shapes. The background is dark grey with a large, light-colored, wavy shape on the left side. The text is centered in the upper half of the image.

**“Žena je jedino stvorenje koje
može plakati ili se smijati zbog
istog razloga, a često i u isto
vrijeme!.,
Moliere**

KRALJICA-MAJKA-ŽENA

- U svijetlu zdravstvenih politika i javnoga zdravstva razmatranje zdravlja žena ima tendenciju prije svega povezati dobrobit žena s dobrobiti djece i obitelj te zdravlja društva općenito.
- Perspektiva je dijelom osnovana s obzirom na to da je dokazano da zdravlje žena ima pozitivan utjecaj na opće zdravlje svih članova društva, ali prečesto je fokus među donositeljima odluka o politikama u naglašavanju zdravlja majki i djece - zdravlje žena često se definira kao reproduktivno zdravlje i identificira sa zdravljem djece.
- Što je s programima osmišljenim za zadovoljavanje potreba žena kao žena?
- Posljednjih godina izražen je poziv na donošenje definicija zdravlja žena koje su šire od reproduktivnog i majčinskog, uključujući mentalno i fizičko zdravlje tijekom cijelog ciklusa života žene.



RODNA PERSPEKTIVA

- Dobrobit žena nije određena samo biološkim čimbenicima i reprodukcijom, nego i učincima radnog opterećenja, prehrane, stresa, migracija, rata...
- Za uključivanje rodne perspektive u zdravstveni sektor potrebna je široka definicija zdravlja za žene i za muškarce koja se bavi dobrobiti u svim područjima životnog ciklusa i u domenama fizičkog i mentalnog zdravlja.
- Uključivanje rodne perspektive mora biti povezano i s pitanjima mentalnog zdravlja jer žene nerazmjerno pate od poremećaja mentalnog zdravlja i češće su podložne društvenim utjecajima koji dovode do mentalnih i psihosocijalnih teškoća.
- Cilj treba biti postići poboljšanje mentalnog zdravlja žena od djetinjstva do starosti te su potrebne politike usmjerene na poboljšanje društvenog statusa žena zajedno sa "zdravstvenim politikama" usmjerenim na cijeli spektar zdravlja žena.



Uloga roda i spola u mentalnom zdravlju

- Spolne i rodne razlike igraju važnu ulogu u mentalnom zdravlju i poremećajima mentalnog zdravlja.
- Iako postoje biološke razlike između muškaraca i žena koje mogu utjecati na mentalno zdravlje, postoje i društvene razlike između muškaraca i žena koje mogu utjecati na razvoj problema mentalnog zdravlja.
- Često spol određuje stupnjeve moći kada su u pitanju muškarci i žene - još uvijek postoje društvene prepreke s kojima se žene suočavaju kada su u pitanju socijalne i ekonomske odrednice mentalnog zdravlja.
- Istraživanja su pokazala značajne razlike među spolovima kada je u pitanju razvoj uobičajenih poremećaja mentalnog zdravlja, pri čemu su neki poremećaji češći kod žena.
- Važno je imati na umu ove razlike kada se promatraju problemi s mentalnim zdravljem žena koji se mogu pojaviti tijekom cijelog života.



Razumijevanje mentalnog zdravlja tijekom života žene

- Razumijevanje mentalnog zdravlja žena ima dvostruki pristup:
 1. postoje problemi s mentalnim zdravljem koji se pojavljuju samo kod žena
 2. postoje problemi s mentalnim zdravljem oba spola koji različito utječu na žene.
- Bolji uvid u mentalno zdravlje žene pruža sagledavanje slike tijekom njenog životnog vijeka.



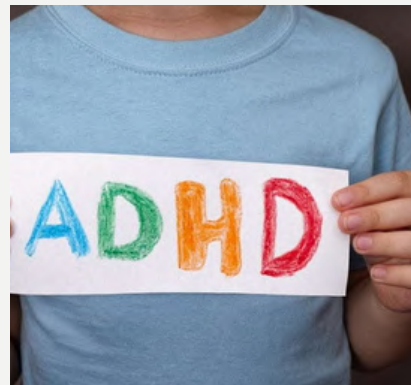
Izazovi mentalnog zdravlja u ranom djetinjstvu: ADHD

- Jedan od najčešćih problema s mentalnim zdravljem koji se dijagnosticira kod djece je poremećaj nedostatka pažnje / hiperaktivnost (ADHD).
- Izazovi u izvršnom funkcioniranju temeljna su značajka ADHD-a i uključuju probleme s upravljanjem vremenom, organizacijom, donošenjem odluka, radnom memorijom, planiranjem, emocionalnom regulacijom i određivanjem prioriteta.
- Dječaci imaju više nego dvostruko veću vjerojatnost da će dobiti dijagnozu ADHD-a od djevojčica.
- Ovaj oštar kontrast je vjerojatniji jer se simptomi ADHD-a mogu različito pojaviti kod djevojčica, što otežava prepoznavanje ovog poremećaja.
- Dječaci s ADHD-om imaju tendenciju ispoljavati simptome koje je drugima lakše uočiti npr. češće trče okolo, ponašaju se neprikladnije, djeluju fizički agresivno i sl.



ADHD KOD DJEVOJČICA

- Djevojčice često pokazuju manje problema u ponašanju u usporedbi s dječacima s ADHD-om te može biti teže primijetiti njihove simptome.
- Često se zanemaruju poteškoće s kojima se djevojčice bore kada je u pitanju ADHD, a to može dovesti do ozbiljnih problema.
- Djevojčice i djevojke s ADHD-om često ne eksternaliziraju svoje frustracije i obično se usredotočuju na zadatak/posao što može povećati njihov rizik od razvoja poremećaja prehrane, depresije i anksioznosti.
- Neki od najčešćih simptoma ADHD-a kod djevojčica uključuju:
 - povučenost
 - nisko samopouzdanje i samopoštovanje
 - viši stupnjevi anksioznosti
 - teškoće u praćenju školskih obveza i s vršnjacima
 - teškoće s obraćanjem pozornosti tijekom nastave
 - pokazivanje verbalne agresivnosti i sudjelovanje u zadirkivanju ili prozivanju
 - osjećaj da „ne sluša” s vremena na vrijeme.



Tijekom adolescencije: depresija, anksioznost i poremećaji prehrane

- Problemi s mentalnim zdravljem često se počinju pojavljivati kako djeca postaju adolescenti.
- Najčešća su stanja poput depresije, anksioznosti i poremećaja prehrane koja se mogu pojaviti sama, a često se pojavljuju jedni uz druge.



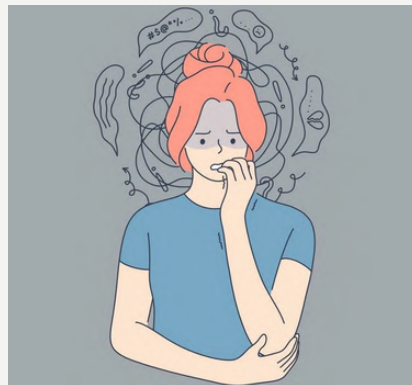
Depresija kod mladih žena

- Istraživanja su pokazala da dvostruko više žena doživljava depresiju tijekom života od muškaraca.
- Čimbenici koji utječu na razvoj depresije kod tinejdžerica: problemi s težinom, problemi s prijateljima, svjedočenje ili doživljavanje nasilja, akademski problemi.
- Znakovi: promjene u navikama spavanja, velike promjene u prehranbenim navikama, potpuni gubitak užitka u aktivnostima koje su nekada donosile zadovoljstvo, emocionalna labilnost, osjećaj besmisla života.
- Važno je dijagnosticirati i liječiti depresiju što je brže moguće te pružiti kontinuiranu podršku.



Anksioznost kod mladih žena

- Anksioznost je još jedan čest poremećaj mentalnog zdravlja kod adolescenata i mladih žena.
- Anksioznost često karakterizira osjećaj napetosti ili zabrinutosti, osobe obično imaju ponavljajuće, nametljive misli ili brige, što ih može dovesti do izbjegavanja određenih situacija.
- Neki od razloga razvoja anksioznosti kod tinejdžerki: pritisak okoline i stalna izloženost „publici“, fluktuacije hormona, druge teškoće mentalnog zdravlja.
- Znakovi: tjelesni (želučane tegobe, mučnine, česte glavobolje), briga o stvarima koje su izvan njihove kontrole, loše navike spavanja, izostanci iz svakodnevnih aktivnosti.
- Briga za anksioznost uključuje kontinuirano upravljanje stanjem.



Poremećaji prehrane kod tinejdžerica i mladih žena

- Češći su kod tinejdžerica i mladih žena nego kod muškaraca.
- Nekoliko razloga: tinejdžerke i mlade žene drže se nerealnih standarda ljepote; društveni mediji, filmovi i reklame daju nerealnu sliku o tome kako izgleda ljepota; genetika i biokemija također mogu igrati ulogu u nastanku poremećaja prehrane.
- Najčešći poremećaji prehrane uključuju previše fokusa na tjelesnu težinu, oblik i hranu, što potiče opasna prehrambena ponašanja koja uključuju, ali nisu ograničena na samo-inducirano povraćanje, ograničenje prehrane, prejedanje i upotrebu laksativa.
- Znakovi: nagle promjene raspoloženja, pretjerano vježbanje, naglo mršavljenje, vrlo izraženi rituali prehrane, razgradnja zuba i noktiju zbog stalnog izlaganja želučanoj kiselini, nezdrava opsesija slikom tijela, težinom i brojanjem kalorija, pojava vrlo tanke kose, konstantan osjećaj hladnoće zbog promjena u regulaciji unutarnje temperature.
- Terapija često uključuje bolničko liječenje.



Problemi mentalnog zdravlja žena povezani s reproduktivnošću

- Genetika, biokemija i hormoni tijekom reproduktivnih godina mogu pridonijeti nastanku problema mentalnog zdravlja koji se mogu pojaviti samo kod žena.

Predmenstrualni sindrom (PMS)

- većina žena osjeća simptome tijekom tjedna prije menstruacije
- najčešći simptomi uključuju fluktuirajuće emocije, glavobolje i nadutost
- žene kojima je dijagnosticirana depresija ili anksioznost mogu osjetiti simptome PMS-a koji su teži nego kod žena koje nemaju depresiju ili anksioznost

Predmenstrualni disforični poremećaj (PMDD)

- ekstremni simptomi PMS-a, a osobito ekstremne promjene raspoloženja



Problemi mentalnog zdravlja žena povezani s reproduktivnošću

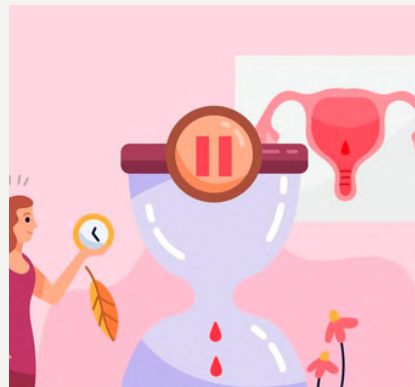
Postporođajna depresija

- Kada žena rodi, normalno je imati određeni stupanj emocionalnog razočaranja nakon toga od hormonalnih fluktuacija - postporođajni blues ili baby blues.
- Ako simptomi nastave trajati više od dva tjedna, majci se obično dijagnosticira postporođajna depresija.
- Neki od najčešćih simptoma uključuju promjene raspoloženja, anksioznost, napadaje plača, probleme s apetitom, probleme sa spavanjem i osjećaj preopterećenosti.
- Ovi simptomi mogu se i dalje pogoršavati i mogu uključivati poteškoće u povezivanju s djetetom i ogroman gubitak energije, smanjeno zanimanje za dijete i osjećaj beznada, a neke se žene mogu osjećati krivima.
- Važno je da žene koje imaju ove simptome dobiju podršku i terapiju što je ranije moguće.



Menopauza

- Menopauza je prirodan proces u životu svake žene koji je uzrokovan hormonalnim promjenama - smanjenjem proizvodnje spolnih hormona estrogena i progesterona.
- Najčešće se javlja u periodu između 45. i 55. godine starosti, prosječno u 51. godini.
- Dolaskom menopauze u tijelu se dešavaju mnoge promjene, a pored onih vidljivih golim okom, ne treba zaboraviti ni na simptome koji su "skriveni", a koji otkrivaju da je mentalno zdravlje narušeno.
- Svaka žena koja ulazi u menopauzu osjeća veliku promjenu u svome tijelu, osjećajima i umu.
- Sama spoznaja da se radi o fazi, o nečemu prolaznom, može biti olakšavajuća za mnoge žene koje se susreću s neugodnim fizičkim i psihičkim simptomima koje ovaj period sa sobom donosi.
- Intenzivna i ponavljajuća neugoda može stvoriti strah da je to stanje koje nikada neće proći te da se radi o trajnom gubitku kvalitete života, a zapravo nije tako.



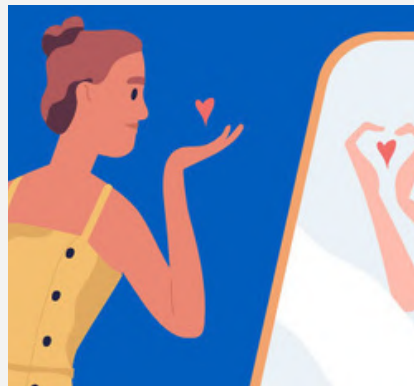
Velike promjene

- Srednje godine su općenito karakterizirane promjenama u brojnim područjima života što može pojačati stres, anksioznost i strahove.
- To je vrijeme kada roditelji postaju nemoćni ili umiru, djeca su adolescenti sa svojim krizama tipičnim za ovaj period razvoja ili su odrasli i napuštaju obiteljsko gnijezdo.
- Zahtjevi i promjene na radnom mjestu teže se podnose, a sklonost da se u tim godinama radi zbrajanje svega postignutog u životu, može dodatno pojačati frustraciju.
- Riječ je o fazi koja traži prilagodbu na brojne promjene, a kod žena se tu priključuje i prilagodba na oscilacije hormona.
- Žene se, između ostalog, moraju suočiti i s krajem reproduktivnog razdoblja života, s procesom starenja te neželjenim fizičkim promjenama na tijelu što može utjecati na samopouzdanje i raspoloženje.



Perimenopauza

- Termin perimenopauza odnosi se na fazu života koja prethodi menopauzi i obično traje 5-10 godina.
- Neće sve žene srednjih godina iskusiti psihičke simptome, ali mnoge perimenopauzu doživljavaju kao stresno životno razdoblje.
- Nekima ona jednostavno dođe u nezgodnom trenutku i postane još jedna stavka na popisu s kojom se moraju nositi.
- Tranzicijske godine koje vode prema menopauzi na mentalno zdravlje najčešće utječu izazivajući oscilacije raspoloženja, depresiju, anksioznost, smetnje koncentracije, manjak motivacije, iritabilnost i općenito sniženi osjećaj blagostanja i životnog balansa.
- Perimenopauzu moguće je shvatiti kao još jednu priliku i prozor u novi svijet u kojem će svaka žena naći najbolji način da se poveže sa sobom i svojom okolinom prihvaćajući promjene koje dolaze, a pri tome ne manje uživajući u životu.



Kako olakšati

- Preporučljivo je na listu prioriteta staviti redovito vježbanje, dovoljno sna tijekom noći, bavljenje aktivnošću koja donosi osjećaj ugone.
- Sve što stvara ugodu i reducira stres, dobrodošlo je.
- Važno je imati strpljenja, dati si vremena i znati da se radi o prolaznim tegobama.
- Raspoloženje i druge smetnje popravljat će se postupno, ne odjednom.
- Žene kroz ovaj zahtjevan period ne trebaju prolaziti same - poželjno je razgovarati s bliskim osobama, s onima koji proživljavaju slične tegobe ili potražiti pomoć stručnjaka.



Starija odrasla dob: demencija

- Različiti poremećaji mogu dovesti do demencije.
- Čak oko dvije trećine svih demencija uzrokovano je Alzheimerovom bolešću.
- Žene češće obolijevaju od Alzheimerove bolesti nego muškarci, a ta se razlika s dobi povećava.
- Ovo stanje je češće kod osoba koje imaju 65 ili više godina.
- Simptomi Alzheimerove bolesti mogu uključivati zaboravljanje imena i lica voljenih osoba, nemogućnost upravljanja izvršnim funkcijama poput zbrajanja, a neki su izrazili poteškoće u obavljanju svakodnevnih aktivnosti, poput kućanskih poslova i odijevanja.
- Ne postoje lijekovi koji mogu izliječiti Alzheimerovu bolest, moguće je usporiti napredovanje simptoma s pravim planom liječenja.




Pogled u budućnost

- Razlike u stanju mentalnog zdravlja žena, ako se shvate ozbiljno, mogu poboljšati kvalitetu života milijuna žena širom svijeta, a time i opće zdravlje svih članova društva.
- Destigmatizacija ženskog mentalnog zdravlja počinje s nama.





The image features a hand holding a grey silhouette of a human head. Inside the head silhouette, there is a heart shape composed of several interlocking puzzle pieces in red, blue, and yellow. The background is dark, and there are orange bars at the top and bottom of the image. On the left side, there is a white wavy line that separates a light-colored area from the dark background.

**BRIGA O MENTALNOM
ZDRAVLJU KAO OSNOVNA
BRIGA O SEBI**

Briga o mentalnom zdravlju – briga o sebi

- Briga o mentalnom zdravlju mora biti jedna od **osnovnih briga o sebi** i trebala bi biti jednako važna kao i briga o fizičkom zdravlju.
- Briga o mentalnom zdravlju može se definirati kao svjesno djelovanje za održavanje, unapređenje ili obnovu psihičkog blagostanja.
- Ona uključuje prepoznavanje i suočavanje s izazovima koji utječu na naše raspoloženje, stavove, ponašanja i odnose.
- Važno je razumjeti da je očuvanje mentalnog zdravlja osobna odgovornost, ali to ne znači da „teret” teškoća s mentalnim zdravljem osoba treba sama nositi.
- U određenim situacijama neophodna je i stručna pomoć.



Kako preuzeti odgovornost za svoje mentalno zdravlje

1. **Samosvijest:** razumijevanje svojih emocionalnih stanja, prepoznavanje stresa i identifikacija potencijalnih okidača ključni su koraci ka očuvanju mentalnog zdravlja.
2. **Postavljanje granica:** naučite postavljati granice kako biste se zaštitili od prevelikog stresa i pritisaka iz okoline - to uključuje postavljanje granica u odnosima, na poslu i u drugim životnim situacijama.
3. **Briga o sebi:** redovno se brinite o svojim osnovnim potrebama, kao što su dovoljno sna, zdrava ishrana, redovna tjelesna aktivnost i odmor.
4. **Traženje podrške:** ako se suočavate s izazovima ili teškoćama, važno je tražiti podršku obitelji, prijatelja ili stručnjaka - razgovor s nekim može pomoći da razjasnite svoje misli i osjećaje.



Kako preuzeti odgovornost za svoje mentalno zdravlje

1. **Postavljanje ciljeva:** postavljanje realnih ciljeva i rad na njihovom ostvarivanju može poboljšati samopouzdanje i osjećaj svrhe.
2. **Vještine suočavanja:** naučite tehnike suočavanja sa stresom - to mogu biti tehnike disanja, meditacije, joga ili različite tehnike za upravljanje anksioznošću.
3. **Psihološko obrazovanje:** razumijevanje osnovnih principa mentalnog zdravlja može pomoći u prepoznavanju znakova upozorenja i poduzimanja preventivnih koraka.
4. **Redovne provjere:** redovno savjetovanje i kontrole stručnjaka za mentalno zdravlje mogu pomoći u ranom prepoznavanju i upravljanju potencijalnim problemima.



RAD NA SEBI

- Rad na sebi traži dosta truda i promišljanja, kritičko osvrtanje na vlastite obrasce mišljenja i ponašanja, prihvaćanje vlastitih grešaka i stalnu refleksiju nad samim sobom.
- Ne možemo sebe mijenjati korištenjem sustava mišljenja koji je brz, efikasan, automatski, ali i površan i radi toga sklon greškama.
- Neophodan je mentalni napor i trud
- Veliki dio mentalnog zdravlja počiva na životnim vještinama koje se mogu vježbati i brusiti kroz život.

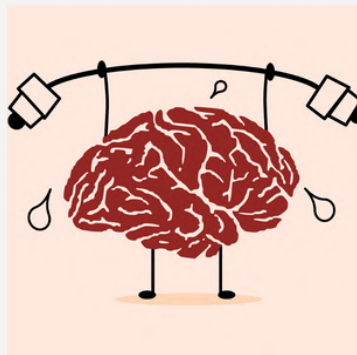


Ulaganje truda

Važnu promjenu u razumijevanju samih sebe i vlastitom funkcioniranju može donijeti svjesnost o našim mislima, emocijama, tjelesnim reakcijama i ponašanju, kao i o tome kako su te različite komponente međuzavisne i povezane

Kada analiziramo različite životne situacije moguće je s malo truda prepoznati misli koje su tipične za nas i vidjeti kako one utječu na vlastito emocionalno stanje i ponašanje

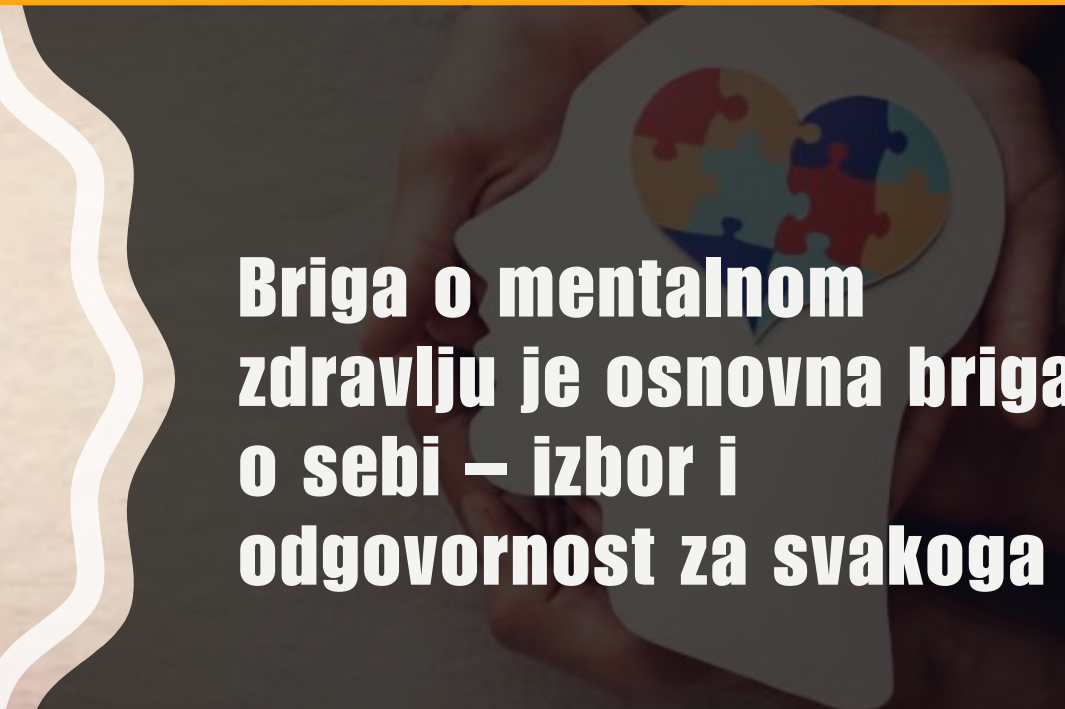
Ukoliko želimo kod sebe nešto promijeniti, stručnjaci preporučuju da prvi korak bude identifikacija negativnih ometajućih misli i zamjena onima koje su više podržavajuće



EMOCIONALNA DOBROBIT

- Ljudska bića moraju izravno komunicirati, moraju se gledati u oči, svoje emocije dijeliti - s obitelji, prijateljima, najbližima.
- Ljudska je potreba da pripadamo i budemo prihvaćeni.
- Izmjene emocija i podrške doprinose kvaliteti življenja.
- U današnjem svijetu prepunom sadržaja i interakcije (sve češće virtualne), mi smo stalno izloženi podražajima.
- Važno je da imamo mjesta tišine, praznine jer u tim mjestima se preispitujemo, upoznajemo, rastemo.
- Izravan kontakt je važan jer kroz njega proširujemo svoje kapacitete za emocionalnu dobrobit.
- Kontakt, odnos, rizik, podrška ili izostanak svega toga nas emocionalno jača.



A hand is shown holding a puzzle piece that fits into a head-shaped silhouette. The puzzle piece is colorful, with red, blue, and yellow sections. The background is dark, and the text is white and bold.

**Briga o mentalnom
zdravlju je osnovna briga
o sebi – izbor i
odgovornost za svakoga**

brinem o svom mentalnom zdravlju – (za) 365 dana

**„Svaki dan je bankovni račun, a vrijeme naša
valuta. Nitko nije bogat, nitko nije siromašan,
imamo po 24 sata.”**

Christopher Rice





**MOĆ HUMORA
I DOBROBIT ZA
MENTALNO
ZDRAVLJE**



HUMOR

- Humor se definira kao svaka komunikativna komponenta koja se doživljava kao šaljiva..
- Smatra se da humor proizvodi pozitivan kognitivni ili afektivni odgovor slušatelja.
- Istraživanja, kao i svakodnevni život, potvrđuju važnost humora i smijeha za kvalitetu života i psihološko blagostanje.
- Budući da je humor opće poznat i da je uglavnom ugodna i razigrana aktivnost, mnogi smatraju da ga već razumiju i ne trebaju objašnjenje istraživanja humora u psihologiji.
- Iako je u biti vrsta mentalne igre koja uključuje blagonaklonost, neobičan stav prema idejama i događajima, humor služi brojnim „ozbiljnim”, društvenim, emocionalnim i kognitivnim funkcijama.



PSIHOLOGIJA I HUMOR

- Tema humora otvara niz intrigantnih pitanja od važnosti za sva područja psihologije: mentalni procesi u pozadini, socijalna prihvatljivost, korist za tjelesno i mentalno zdravlje, razvoj humora i smijeha kroz čovjekov vijek, funkcija humora u ljudskim interakcijama i brojna druga.
- „Humor je dokaz da *”Ja”* odbija da oboli zbog prilika u realnosti.” - Sigmund Freud
- Duhovitost se redovito navodi kao poželjna osobina, a humor i smijeh djeluju pozitivno na stvaranje ugodne socijalne klime u interpersonalnoj i grupnoj komunikaciji, utječu na privlačnost partnera, a predstavljaju i jednu od adaptivnih strategija suočavanja sa stresom te smanjuju napetost i anksioznost.



Univerzalnost humora i smijeha

- Humor i smijeh su univerzalni aspekt ljudskog života, koji se pojavljuje u svim kulturama i gotovo kod svih pojedinaca diljem svijeta.
- Iako različite kulture imaju svoje vlastite norme o prikladnom predmetu humora i vrsti situacija u kojima se smijeh smatra prikladnim, zvukovi smijeha se ne razlikuju od jedne do druge kulture.
- Razvojno, smijeh je jedna od prvih društvenih vokalizacija (nakon plakanja) izraženih od strane novorođenčadi.
- Dokazano je da djeca rođena s oštećenjima sluha i/ili vida su sklona smijati se na odgovarajući način bez da ikada čuju/vide smijeh drugih.
- Biti u mogućnosti uživati u humoru i izražavanje kroz smijeh je bitan dio onoga što znači *biti* čovjek.



Bitne komponente humora

1. Društveni kontekst – temeljna društvena pojava; više se smijemo u društvu; može se pojaviti u bilo kojoj društvenoj situaciji.
2. Kognitivno-percepcijski proces – spoznaja, obrada informacija, kreativna igra idejama, riječima ili djelima, obrada značenja.
3. Emocionalni odgovor – utjecaj na raspoloženje.
4. Vokalno-bihevioralni izraz smijeha – izrazi lica, tjelesni pokreti, zvučnost smijeha, način izražavanja ili komuniciranja s drugima.



Oblici humora

- Humor koji se javlja u svakodnevnim društvenim interakcijama može se podijeliti na tri široke kategorije:
 1. šale koje su ispunjene smiješnim anegdotama, tako da ih ljudi zapamte i prenose jedni drugima
 2. spontani razgovorni humor koji je namijenjen pojedincima tijekom društvene interakcije
 3. slučajni ili nenamjerni humor.



Smisao za humor

- Smisao za humor je složen fenomen koji uključuje sofisticirane mentalne i emocionalne procese, poput promjene perspektive i gledanja sebe i drugih u različitim kontekstima.
- Nije statičan i mijenja se kako postajemo stariji, a ukusi nam sazrijevaju.
- Smijeh je vrlo važan mehanizam rješavanja problema koji nam pomaže ne samo uživati u dobrom vremenu, već i rješavati izazove.
- Smijeh pozitivno utječe na disanje, poboljšava cirkulaciju, aktivira imunološki sustav i hormone „sreće“, stvara pozitivne emocije, osjećaj ugone i zadovoljstva.
- Važno je naglasiti da svaki oblik humora sam po sebi nije štetan, ali ne znači da je i koristan u prilagodbi pojedinca.
- Koliko je humor koristan ovisi o načinu kako i prema kome je usmjeren, odnosno o dominantnom stilu korištenja humora.

MR. BEAN



Moć humora i mentalno zdravlje

- Zadovoljstvo do kojeg dovodi upotreba humora rezultat je velike količine uštedene psihičke energije u afektima (psihološko snažno uzbuđenje).
- Humorom pomažemo sebi da lakše prihvatimo realnost.
- Specifičnost humora je u njegovoj sposobnosti naglašavanja ironičnih aspekata u određenoj situaciji, posebno u suočavanju s emocionalnim konfliktima ili vanjskim stresorima.
- Njegovo korištenje nam u prvoj fazi omogućava da se oslobodimo negativnih emocija kako bi nakon izvjesnog vremena bolje sagledali situaciju i pristupili aktivnijem rješavanju situacije u kojoj smo se našli.
- Suvremeni autori smatraju da češća upotreba humora i smijeha povećava imunitet i toleranciju na bol i smanjuje rizike za kardiovaskularna oboljenja.
- Rezultati istraživanja pokazuju da osobe koje su sposobne stresnu situaciju promatrati alternativno, iz humoristične perspektive, doživljavaju više pozitivnih emocija i općenito su bolje prilagođeni.

Dobro jutro,
stres može da počne!



humorpicture

Ne zaboravite se smijati i međusobno nasmijavati!

Kako se pozdravljaju klinički psiholozi:
Dobar dan kolega. Vi ste dobro, kako sam ja?

Razgovaraju dva prijatelja:

- Moj stariji sin potpuno liči na mene.
- To ti je zbog utjecaja genetskih faktora.
- A zašto onda mlađi sin tako liči na susjeda?
- E, to ti je zbog utjecaja okoline!

Na ispitu:

- Kolega možete li mi opisati što je klaustrofobija?
- To je strah od zatvorenog prostora.
- Dajte mi neki primjer.
- Evo na primjer, kad Štef ide u gostionu i boji se da je zatvorena!





HIT JE BIT` MENTALNO FIT

Brošura „Hit je bit` mentalno fit“ je nastala kao rezultat projekta provedenog u okviru Javnog natječaja za financiranje programa i projekata udruga iz područja zaštite zdravlja iz Proračuna Grada Zagreba za 2023.

Nositelj Projekta:

SAVEZ DRUŠTAVA DISTROFIČARA HRVATSKE – SDDH



Nova Ves 44, Zagreb
01 46 66 849
sddh@zg.t-com.hr
<https://www.sddh.hr/>

Partner:

Društvo distrofičara Zagreb – DDZ



Dalmatinska 1, Zagreb
01 48 48 908
info@ddz.hr
www.ddz.hr



Brošura je izrađena uz financijsku podršku Grada Zagreba. Sadržaj ove brošure u isključivoj je odgovornosti SDDH i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.