

# Što ja mogu činiti?



Brinem o mentalnom zdravlju



Učim od kuće



Provjeravam kako su moji najbliži



Držim socijalnu distancu, ali ostajem povezan



Na društvenim mrežama dijelim točne informacije



Šaljem ohrabrujuće poruke onima kojima je teško



Zovem one koji su u izolaciji



Slušam glazbu, čitam knjige ili igram igre



Jedem zdravo i vježbam



Pomažem braći ili sestrama u učenju i zajedno se igramo



Ne izlažem sebe ili druge riziku



Pokazujem drugima kako ispravno prati ruke



Pratim UNICEF i WHO na društvenim mrežama



Upozoravam kad se dijele netočne informacije



Protivim se stigmatizaciji i diskriminaciji



Ostajem kod kuće i time štitim sebe i druge

Osjećaš se zabrinuto i tjeskobno?

LINIJA ZA SAVJETOVANJE MLADIH



**ANONIMNO I POVJERLJIVO**

|  |                                      |  |
|--|--------------------------------------|--|
| ZAGREBAČKA<br>095 701 7913             | KRAPINSKO-ZAGORSKA<br>095 701 7914   | SISAČKO-MOSLAVAČKA<br>095 701 7915     |
| KARLOVAČKA<br>095 701 7916             | VARAŽDINSKA<br>095 701 7917          | KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKA<br>095 701 7918 |
| BJELOVARSKO-BILOGORSKA<br>095 701 7919 | PRIMORSKO-GORANSKA<br>095 701 7920   | LIČKO-SENJSKA<br>095 701 7921          |
| VIROVITIČKO-PODRAVSKA<br>095 701 7922  | POŽEŠKO-SLAVONSKA<br>095 701 7923    | BRODSKO-POSAVSKA<br>095 701 7924       |
| ZADARSKA<br>095 701 7925               | OSJEČKO-BARANJSKA<br>095 701 7926    | ŠIBENSKO-KNINSKA<br>095 701 7927       |
| VUKOVARSKO-SRIJEMSKA<br>095 701 7928   | SPLITSKO-DALMATINSKA<br>095 701 7929 | ISTARSKA<br>095 701 7930               |
| DUBROVAČKO-NERETVANSKA<br>095 701 7931 | MEĐIMURSKA<br>095 701 7932           | GRAD ZAGREB<br>095 701 8011            |

Nositelji: Središnji državni ured za demografiju i mlade Republike Hrvatske i Hrvatska psihološka komora  
Partner: Tele2 – Telemach Hrvatska



Središnji državni ured  
za demografiju i mlade



**Brini o sebi**  
**Budi dobro**  
**Proživi Covid**



**BRINI O SEBI - BUDI DOBRO - PROŽIVI COVID**

# Budi dobro

## BRINI O SEBI

Vrijeme proteklih mjeseci u kojem dominiraju epidemiološke mjere uzrokovane koronavirusom Covid19 za sve nas prilično je teško. Naša svakodnevica i rutina koja nam je možda ponekad bila teška, ali poznata u značajnoj mjeri se promijenila. Naime, ne možemo viđati svoje prijatelje, voditi svoje živote onako kako bismo htjeli, zabavljati se...

Naravno, možda ovo iskustvo "zaključavanja" nije tako loše iskustvo za svakoga, no svakako je važno naglasiti da nije lako.

Nekima od vas prilagodba na novi način nastave je sasvim u redu, no neki su nezadovoljni. Nedostaje vam izravna komunikacija s profesorima, način poučavanja, kontakti s prijateljima, izleti, naturalna putovanja, izlasci. Vrijeme provedeno s obitelji kod nekih izaziva napetost i događa se da je neka nova obiteljska dinamika dovela do narušavanja odnosa.

Sve su to nove i neočekivane promjene s kojima se ponekad teško nosimo. Nekima ova situacija predstavlja vrlo stresno razdoblje s puno frustracija što vodi u različita emocionalna raspoloženja.

Postavlja se pitanje kako trebamo upravljati stresom ili osjećajem zabrinutosti zbog neočekivanih promjena?

**Puno je stvari koje možete učiniti da biste se brinuli o sebi. Kao što pazimo na svoje tjelesno zdravlje, trebali bi paziti i na svoje mentalno zdravlje. Zapravo su to dvoje usko povezani i neodvojivi.**

# Briga o sebi

## OSJEĆAJ SE BOLJE

Briga o sebi je sve ono što možete učiniti kako biste si pomogli da se osjećate bolje. To je način brige o svom mentalnom zdravlju i vlastitoj dobrobiti.

Kako ima puno strategija samopomoći svatko bi trebao za sebe otkriti ono što mu najbolje pomaže i odgovara. Važno je pronaći stvari u kojima uživite. To može biti čitanje, slušanje glazbe, sportske aktivnosti..., samo je važno da vama donosi ugodu i zadovoljstvo.

Postoje različite strategije brige o sebi koje nude različita savjetodavna, ustanove za brigu o djeci i mladima pa pokušajte pronaći i isprobati ono što bi najbolje djelovalo na vas. Bilo bi dobro napraviti neki plan u kojem ćete svaki dan izdvojiti vrijeme za sebe i raditi ono što vas istinski veseli. Svakako je dobro to podijeliti s nekim, slušati i razgovarati s drugima što to oni čine.. jer možemo ponekad otkriti što bi možda i nama samima pomoglo.

**Postoji puno načina kako se kvalitetno brinuti o sebi, ovo samo neki prijedlozi koje možete pokušati usvojiti.**

# Planiranje samopomoći

Stvaranjem plana samopomoći bit ćeš u stanju prepoznati aktivnosti koje možeš koristiti za podršku mentalnom zdravlju. Možeš raditi tjedni ili mjesečni plan, ovisno o svojem rasporedu i prioritetima.

Ako podijeliš pristup brizi o sebi na više kategorija (fizička, emocionalna, socijalna i praktična) moći ćeš pratiti i pozitivno utjecati na dobru ravnotežu tijekom cijelog dana.

Postoje razne aktivnosti koje se predlažu, a koje su pomogle mladim ljudima kada su se osjećali tjeskobno i slabo. Ako ti nešto pomaže nastavi to raditi, ako ne probaj nešto drugo.

Vjerojatno već imaš neke zamisli o tome što bi htjela/htio probati. Na tebi je!

## Fizičke aktivnosti

- 1 Ne preskači obroke
- 2 Koristi tehnike opuštanja
- 3 Provedi vrijeme bez tehnologije
- 4 Vježbaj redovito najmanje 30 minuta
- 5 Pleši

## Emocionalne aktivnosti

- 1 Druži se s osobama koji ulažu u prijateljski odnos i koje su podržavajuće
- 2 Budi nježan prema sebi
- 3 Navedi barem tri stvari koje ćeš učiniti za sebe svaki dan
- 4 Razgovaraj i podijeli s prijateljima iskustva o tome kako se osjećaš u ovom vremenu
- 5 Brini o drugima

## Socijalne aktivnosti

- 1 Koristi s mjerom društvene mreže za razmjenu informacija ili neki oblik podrške
- 2 Uključi se u neke grupe mladih
- 3 Poveži se s mladima unutar lokalne zajednice (organizirajte aktivnosti i izazove primjerene trenutačnoj situaciji, a koje će omogućiti razmjenu informacija i dobru zabavu)

## Praktične aktivnosti

- 1 Prijedlog praktičnih aktivnosti
- 2 Isplaniraj i organiziraj dan
- 3 Vodi računa o osobnoj higijeni (redovito se tuširaj, obuci čistu odjeću...)
- 4 Postavi kratkoročne ciljeve (može pomoći s dnevnom rutinom, dajući ti nešto prema čemu možeš ustrajati da bi prošao kroz dan. Ciljevi nam također mogu dati motivaciju i ohrabrenje)
- 5 Uzmi dovoljno vremena za istraživanje stvari u kojima uživaš
- 6 Nauči nešto novo, savladaj neku vještinu...