

Jesi li OK?

„Čovjeku za zdravlje nije potrebna homeostaza (stanje bez napetosti), nego naprotiv stanje težnje i borbe za cilj koji je njega dostojan.“

Ako malo promislimo, najčešće pitanje koje postavljamo jedni drugima nakon što se nismo vidjeli neko vrijeme je: *Kako si?* I kakav odgovor najčešće dobijemo: *Ok ili super*. Je li to zbilja tako! Što učiniti kada čujemo negativan odgovor. Jesmo li zainteresirani za razlog ili se pitamo zašto smo uopće postavili to pitanje.

A što zapravo znači odgovor OK!

Pretpostavimo da OK zapravo znači da smo dobro sami sa sobom, da smo zadovoljni svojim životom i da se u ovom trenutku osjećamo dobro ili ispunjeno.

A što ako to nije tako! Što ako se teško nosimo s obavezama i preprekama. Što ako nam je narušeno zdravlje i to mentalno zdravlje, a koje vrlo često koči i sprječava osobu da ostvari sebe i svoje potencijale. Jedna od definicija mentalnog zdravlja je uravnotežen, raznolik i zadovoljavajući život u kojem ostvarujemo bliskost i povezanost s drugim ljudima. Volimo, osjećamo se sposobno, kompetentno, uvaženo, zabavljamo se, otkrivamo nove stvari, zadovoljni smo, znamo uživati, slobodno izabiremo i donosimo odgovorne odluke. Ovo objašnjenje nam jako lijepo približava što sve utječe na nas da se osjećamo dobro, a nedostatak nečega ili više toga može biti razlog našeg lošeg osjećaja, nezadovoljstva i unutarnje borbe sa samim sobom.

„Sreća ne ovisi od nikakvih vanjskih faktora, već isključivo od našeg mentalnog stava.“

Mladi ljudi nerijetko osjećaju neki nemir i nezadovoljstvo, a da ni sami puno puta ne znaju što je pravi razlog takvom osjećaju. Budući da živimo u intenzivno stresnim vremenima, za očuvanje zdravlja neophodna nam je mentalna higijena. Mentalna higijena bavi se očuvanjem psihološkog zdravlja, a cilj mentalne higijene je doprinijeti stvaranju uravnotežene i društveno prilagođene osobnosti.

„Čovjek je u punom smislu riječi čovjek tek kada ostvaruje neku smislenu zadaću ili kada iz ljubavi prema nekome zaboravi na sebe i u središte svog interesa stavi druge“.

Mentalna higijena skup je mjera i tehnika usmjerenih na jačanje osobnosti kroz različite aktivnosti koje mogu biti zaštitni čimbenici u očuvanju zdravlja. U nastavku slijede neke aktivnosti o kojima je poželjno razmišljati.

Prihvatite sami sebe jer samo tako možete ići dalje. Svi mi imamo svoje vrline i mane, a i očekivanja koja smo sami nametnuli ili su nam nametnuli drugi. Važno je znati procijeniti na što možemo, a na što ne možemo utjecati kako ne bismo trošili energiju na nevažne stvari. Primjerice ne možemo utjecati na to da nas svi vole.

Razgovarajte o svojim osjećajima jer na taj način ne potiskujete i ne produbljujete problem. Kao što je normalno da se osjećamo sretno tako je normalno da se osjećamo tužno, razočarano, uplašeno. Ukoliko imenujemo i podijelimo svoje osjećaje osobi od povjerenja sigurno je da ćemo se rasteretiti, a možda ćemo dobiti i drugačiji pogled na svoj problem. Za svaki problem postoji rješenje.

Budite aktivni jer svom organizmu radite uslugu i potičete lučenje endorfina (hormona sreće). Iscrpljenost nakon neke fizičke aktivnosti uvijek zasjeni dobar osjećaj sreće. Osim fizičke aktivnosti, važna je i mentalna aktivnost poput čitanja, sudjelovanja u različitim školskim aktivnostima, usvajanja nekih novih znanja i dr.

Ispravno se hranite jer ćete unijeti potrebnu energiju. Svi smo se sreli sa slikom piramide zdrave prehrane. Ona bi svima nama trebala biti slika koja se pamti i koja nas podsjeća da se jesti mora i to raznovrsno, nekoliko puta dnevno i u umjerenim količinama. No, nikako ne zaboraviti vodu.

Budite u kontaktu s drugima jer nema veće snage od zdravih prijateljskih i obiteljskih odnosa u kojima izgrađujemo sebe. Okružite se ljudima kojima se veselite i koji se vesele vama. Birajte prijatelje koji prihvaćaju vašu različitost i koji nemaju potrebu pronalaziti vam nedostatke. Ukoliko vas neki odnosi čine nesretnima pitajte se zašto su vam uopće potrebni.

Uzmite stanku jer ju svi zaslužujemo. Nismo roboti već ljudi koji imaju pravo odmaknuti se od obaveza, obaveze pogledati iz nekog drugog kuta te se odmoriti kako bismo mogli nastaviti dalje. Spavajte dovoljno i težite da je u kontinuitetu, minimalno 7 sati. Hedonizam je dozvoljen, no i on mora umjeren.

Pitajte druge za pomoć jer je normalno da se ne možemo uvijek sami vratiti u izgublenu životnu ravnotežu. Ponekad je potrebno potražiti podršku, podijeliti i priznati da ne znamo sami, da trebamo razgovor, prisutnost, šutnju, pomoć. Razgovarajte!

Brinite o drugima jer ćete upoznati i drugi dio sebe, a ujedno ćete i usrećiti nekog drugog. Briga i pomoć nekome u školi, obitelji, susjedstvu, kroz volontiranje daje dobar osjećaj ispunjenosti. Aktivno slušajte što drugi govore i ne osuđujte ih. Usredotočite se na njihove potrebe u tom trenutku.

Izbjegavajte alkohol ili bilo koje drugo sredstvo ovisnosti jer tako odluke donosite upravo VI i jedino se iza takvih odluka može stati čista obraza. Nijedno sredstvo ovisnosti neće riješiti neki problem, nego će ga samo produbiti, a onda je izlaz još teži jer treba prijeći više stepenica.

Radite nešto u čemu ste dobri jer će vas to opustiti, a rezultirat će i osjećajem zadovoljstva. Svaka je osoba u nečemu dobra, no neke osobe još nisu osvijestile što je to. Za neke je to pomaganje drugima, briga o životinjama, bavljenje sportom, pisanje pjesama i dr. Nerijetko će takav način provođenja slobodnog vremena probuditi vašu potisnutu kreativnost.

Živite u realnom, a ne u virtualnom svijetu jer u realnom svijetu nije sve savršeno kao u virtualnom svijetu. Objave i slike su samo stvar trenutka i gotovo nikad ne znamo što je zapravo u pozadini cijele priče. Pokušavajte izbjegavati uspoređivanje svog života i života vaših „prijatelja“ i „pratitelja“ na društvenim mrežama.

Umjesto zaključka:

„Smatram da je ključ za ljubav rad na samom sebi. Ne možemo voljeti druge ukoliko s ljubavlju ne izgrađujemo sebe.“

Pripremila:

Jasna Horvat Vlahović, prof. savjetnik