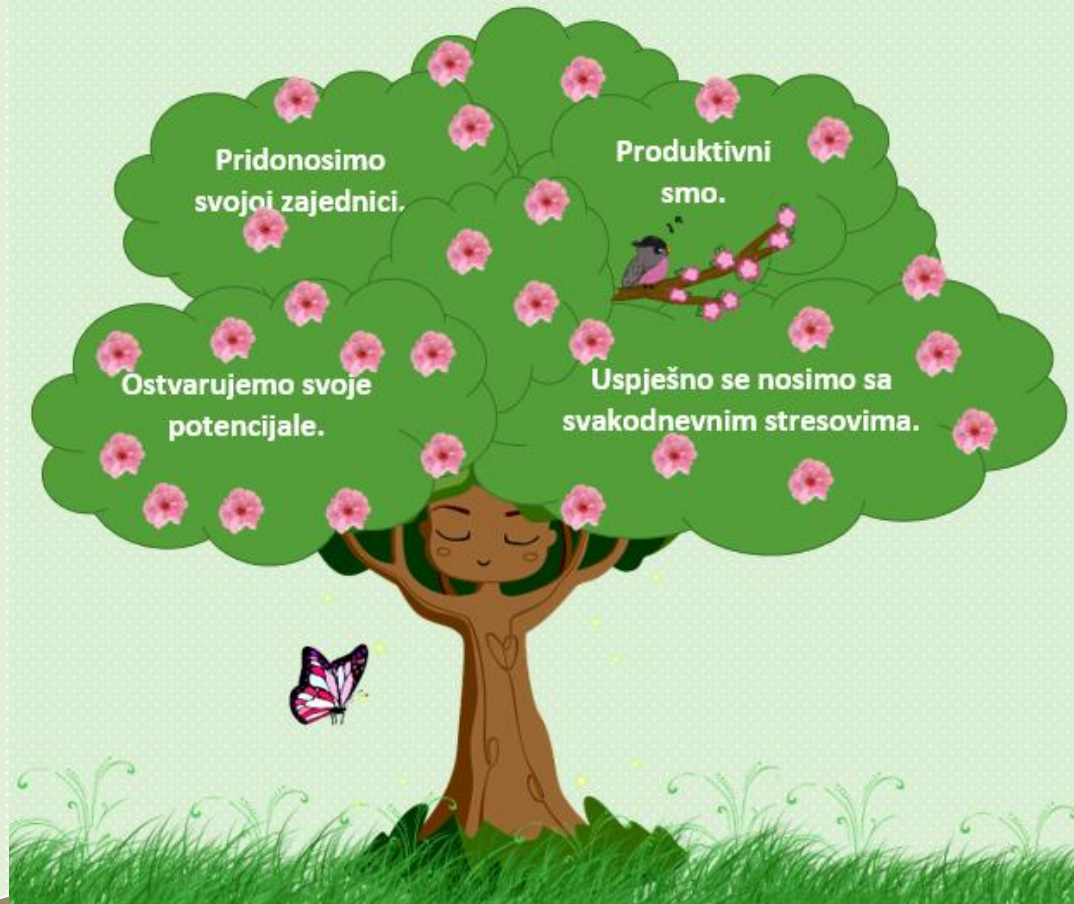




MENTALNO ZDRAVLJE



OSJEĆAJ DOBROBITI

SAN – utječe na razmišljanje, učenje, pamćenje, emocionalno i mentalno zdravlje. Za kvalitetu sna važnija je rutina vremena ustajanja nego usnivanja.

FIZIČKA AKTIVNOST – utječe na stres, fokus, motivaciju, apetit, raspoloženje i dr. Vježbanjem se u mozgu otpuštaju različite kemikalije zbog kojih se osjećamo dobro.

BORAVAK U PRIRODI – smanjuje osjećaje ljutnje, straha i stresa, smanjuje tlak i puls, a povećava ugodne osjećaje. Doktori u Kanadi prepisuju boravak u prirodi za mentalno zdravlje, ali i za srčane bolesnike i dijabetes.

UČENJE NOVIH STVARI – poboljšava zdravlje mozga, koncentraciju i pamćenje, daje nam osjećaj smisla, samopouzdanja i zadovoljstva. Što biste novo mogli naučiti ovih dana?

POVEZIVANJE S DRUGIMA – omogućuje nam da dijelimo svoje osjećaje, dobijemo emocionalnu podršku i dijelimo pozitivna iskustva, pruža nam osjećaj pripadanja i vrijednosti. Važno je zapamtiti, nije bitna kvantiteta već kvaliteta.

POMAGANJE I DIJELJENJE – smanjuje tlak, razinu stresa, anksioznost i depresiju, a povećava samopouzdanje, promovira socijalnu povezanost i zaravno je. Otpušta se hormon oksitocin koji stvara osjećaj opuštenosti i endorfine zbog kojih se osjećamo euforično.

SVJESNA PRISUTNOST – smanjuje stres i napetost, povećava fokus i pomaže u regulaciji emocija. Obratite pažnju na disanje, fokusirajte se na svoja osjetila – što vidite, čujete, osjetite na svojoj koži, mirišete.... Opažajte i prihvatite svoje misli i emocije, bez interpretacije, takve kakvi jesu.