

# Blog 1

## Pozitivno mentalno zdravlje i blagostanje – Što možete učiniti da brinete o svom pozitivnom mentalnom zdravlju

Pozitivno mentalno zdravlje podrazumijeva brigu o sebi i brigu o svom mentalnom blagostanju, pozitivan osjećaj blagostanja. Život je pun uspona i padova i postoji mnogo stvari koje možete učiniti, a koje će utjecati na to kako se osjećate i koje vam mogu pomoći da se nosite s teškim vremenima ili poteškoćama koje se mogu pojaviti.

Pozitivno mentalno zdravlje nije samo "biti slobodan od mentalnih bolesti, već i imati pozitivan osjećaj blagostanja. Važno je brinuti se o svom pozitivnom mentalnom zdravlju jer nam ono omogućuje da uživamo u životnim zadovoljstvima, vjerujemo u vlastite sposobnosti, nosimo se s normalnim životnim stresovima, produktivno radimo i učimo te uživamo u druženju. Pozitivno mentalno zdravlje je postizanje našeg potencijala i osjećaj da uvijek imamo priliku dati sve od sebe. Ne samo da se osjećam pozitivno, nego i izlazim tamo u veliki loš svijet. Pozitivno mentalno zdravlje ne samo da sprječava psihička oboljenja, ono također dovodi do većeg užitka i zadovoljstva vlastitim životom." ([www.spunout.ie](http://www.spunout.ie))

### #littlethings

Slijede prijedlozi za podržavanje pozitivnog mentalnog zdravlja. One su #littlethings (kampanja HSE Little Things) koje mogu napraviti veliku razliku za naše mentalno zdravlje i dobrobit. ([www.yourmentalhealth.ie](http://www.yourmentalhealth.ie)).

**Ostanite aktivni:** Održavanje tjelesnog zdravlja igra važnu ulogu u zaštiti i poboljšanju mentalnog zdravlja. Važno je baviti se aktivnostima koje brinu o našem tijelu i poboljšavaju naše fizičko zdravlje, što zauzvrat podržava iskustvo boljeg emocionalnog blagostanja. Što se više krećete, bolje vam je raspoloženje. Dokazano je da redovita tjelovježba pozitivno utječe na vaše osjećanje.

**Razgovarajte o svojim problemima:** problemi se čine manjim kada se dijele s drugima, a da ih ne morate rješavati ili popravljati. Dobro će vam doći samo razgovor o tome. Zato zapamtite, razgovarajte o tome kako se osjećate.

**Ostanite u kontaktu:** Ostati u kontaktu s prijateljima i obitelji dobro je za promicanje pozitivnog mentalnog zdravlja. Održavanje kontakta s prijateljima dokazano pozitivno utječe na vaše osjećanje.

**Radite stvari zajedno:** Raditi stvari s drugima može biti dobro za vas. Sudjelujte u grupnim aktivnostima u kojima uživate, poput sporta ili umjetnosti (bavite se nečim kreativnim) ili

volontirajte.

**Paziti na druge:** poslušati nekoga drugoga u nevolji ili uhvatiti korak s nekim tko se čini udaljenim, može promijeniti njihov dan ili život. Ne morate to popraviti umjesto njih - samo slušanje je velika pomoć. Uvijek budite voljni pitati prijatelja kako su. Ako prijatelj prolazi kroz teško razdoblje, pitajte ga što možete učiniti da mu pomognete? Samim time što ste tamo već činite nešto da pomognete.

**Jedite zdravo:** redovita zdrava, uravnotežena i hranjiva prehrana pomoći će vašem fizičkom, ali i mentalnom zdravlju te pozitivno utjecati na vaše osjećanje.

**Pijte manje alkohola:** smanjenje alkohola imat će pozitivan učinak na njihovo zdravlje i mentalno blagostanje, olakšavajući suočavanje sa svakodnevnim poteškoćama i stresom.

**Dobro spavajte:** Dobar noćni san od 7 ili 8 sati, što je češće moguće, pozitivno će utjecati na vaše osjećanje. Zaštitite svoj san ako možete, dobro će vam doći.

**Prihvatite sebe:** Odvojite vrijeme da se brinete o sebi. Vježbajte pozitivno razmišljanje. Bavite se aktivnošću kao što je svjesnost, učenje biti u trenutku.

Za dodatne informacije posjetite

<http://www.yourmentalhealth.ie/Get-involved/LittleThings-campaign/>