



# World Mental Health Day

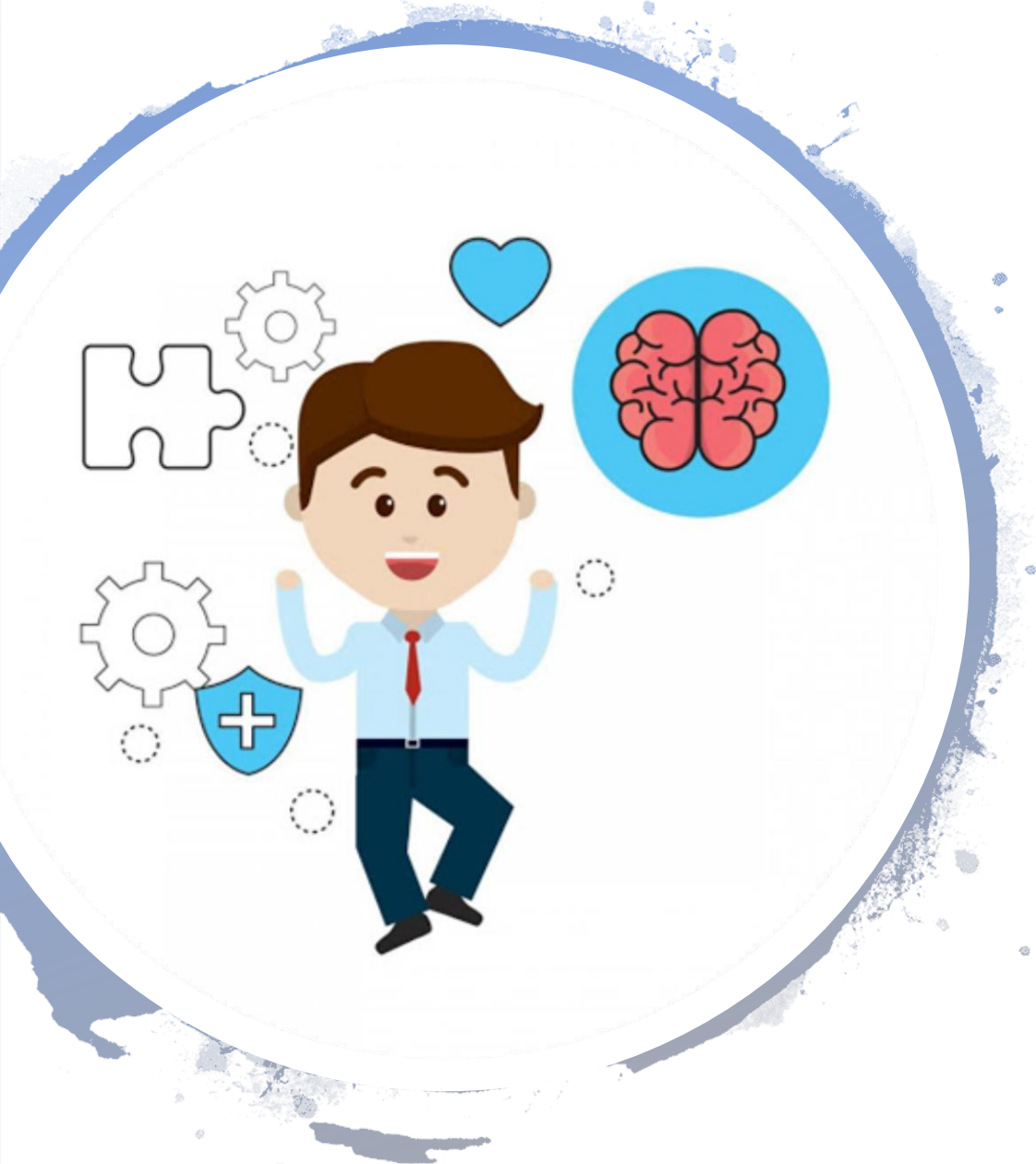
**Listopad 2020.**

# 10.listopada SVJETSKI DAN MENTALNOG ZDRAVLJA

- Što je to mentalno zdravlje i zbog čega je važno?

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji zdravlje se definira kao stanje potpunoga tjelesnog, mentalnog (psihičkog) i društvenog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti ili slabosti (nemoći).

**Mentalno zdravlje** određuje se kao stanje dobrobiti u kojemu pojedinac ostvaruje svoj puni potencijal, može se nositi s uobičajenim životnim stresorima, može produktivno i plodonosno raditi te doprinosi svojoj zajednici.



## NEMA ZDRAVLJA BEZ MENTALNOGA ZDRAVLJA!

- Mentalno zdravlje i tjelesno zdravlje čvrsto su međusobno povezani i jednako su važni.



**Dobro mentalno zdravlje obuhvaća različite aspekte osobne (subjektivne) dobrobiti:**

Emocionalnu dobrobit (osjećaji)

Psihičku dobrobit (pozitivno funkcioniranje)

Društvenu dobrobit (odnosi s drugima i prema društvu)

Tjelesnu dobrobit (tjelesno zdravlje)

Duhovnu dobrobit (smisao života)



- Predrasuda je s kojom se često susrećemo: mentalno smo zdravi ili smo mentalno bolesni!
- Slično načinu na koji tjelesno zdrava osoba može imati manje zdravstvene probleme (bol u koljenu ili leđima) i mentalno zdrava osoba može doživjeti emocionalni problem ili više njih, odnosno imati psihičke smetnje.

# Koliko su česti problemi mentalnoga zdravlja?



- Podaci koje prikuplja i objavljuje Svjetska zdravstvena organizacija pokazuju da su problemi mentalnoga zdravlja u porastu.
- VAŽNO JE BRINUTI SE ZA SVOJE MENTALNO ZDRAVLJE I POTRAŽITI STRUČNU POMOĆ UKOLIKO NAM JE POTREBNA!
- *Nije sramota imati problem, ne snalaziti se u svom životu, biti zbunjen. Nije sramota ni ne poduzeti ništa i pomiriti se sa „sudbinom“. Nije sramota, ali je velika šteta. (citat iz knjige „Putovanje u središte srca“)*

# Mentalno zdravlje djece i mladih



- Djeca i mladi tijekom odrastanja i sazrijevanja **JOŠ UVIJEK UČE** kako se koristiti svojim sposobnostima da bi uspješno rješavali životne izazove. Psihičke smetnje remete to učenje i narušavaju odnose s vršnjacima, roditeljima i nastavnicima te otežavaju uspješno obavljanje školskih obveza.
- Školski neuspjeh može biti okidač za pojavljivanje različitih problema mentalnoga zdravlja, ali i obrnuto: narušeno mentalno zdravlje snažan je rizični čimbenik za slab školski uspjeh.
- Učenici s problemima mentalnoga zdravlja (npr. problemima povezanim s anksioznošću ili depresivnošću) vrlo će vjerojatno imati lošiji školski uspjeh, manje će sudjelovati u nastavi, imat će problematičnije vršnjačke odnose i češće će odustajati od školovanja.

- Svi možemo biti ranjivi i osjetljivi na promjene naših životnih okolnosti. Teški događaji, veliki neuspjesi, razočaranja ili gubitak dragih osoba mogu nas izbaciti iz ravnoteže.
- No, postoje ponašanja koja mogu upućivati na neke smetnje u području mentalnoga zdravlja učenika.
- U tome su ključne značajke:
- JAČINA,
- UČESTALOST I  
TRAJANJE određenoga ponašanja.
- Učiteljima, nastavnicima i drugim odgojno-obrazovnim djelatnicima koji svakodnevno rade s djecom i mladima pomoć pri odluci je li neko ponašanje znak problema mogu biti odgovori na sljedeća pitanja:

**Je li uočeno ponašanje uobičajeno za toga učenika?**

**Je li to promjena u odnosu na učenikovo dotadašnje ponašanje?**

**Je li uočeno ponašanje učestalije nego prije?**

**Traje li uočeno ponašanje toliko dugotrajno da se ne može opisati kao primjerice prolazna faza?**

Uz ta pitanja **važno je provjeriti je li se djetetu u posljednje vrijeme dogodio neki težak stresni životni događaj**, npr. gubitak člana obitelji, razvod, selidba, odbacivanje vršnjaka i sl. Izvor znanja mogu biti vaši kolege učitelji, stručni suradnici, roditelji, a i samo dijete.





**PoMoZi**

**Da**

PROMICANJE MENTALNOGA  
ZDRAVLJA DJECE

- Uloga učitelja i drugih odgojno-obrazovnih djelatnika u zaštiti mentalnoga zdravlja djece i mladih nije dijagnosticiranje ili liječenje mentalne bolesti/ mentalnoga poremećaja, nego **PREPOZNAVANJE PROBLEMA MENTALNOGA ZDRAVLJA UČENIKA.**
- Interdisciplinarno stručno usavršavanje Zdravstvene pismenosti u području mentalnoga zdravlja djece i mladih – osnovna razina edukativnog programa PoMoZi Da koje je kontinuirano dostupno na MOOC platformi do kraja školske godine 2021/22.
- Vrlo korisne informacije, sve dostupno u pdf formatu
- <https://mooc.carnet.hr/course/view.php?id=2144>



Me, Myself & I

e-twinning

Ove školske godine naša škola priključila se e-Twinning projektu pod nazivom "Me, Myself & I" ("Ja i sva moja lica"). Projekt je nastao s ciljem promoviranja važnosti i brige za dobro mentalno zdravlje djece i mladih. Kroz projekt će se potaknuti učenike na prepoznavanje vlastitih emocionalnih stanja, kvalitetnu komunikaciju s bližnjima, suradnju i traženje podrške u vlastitoj zajednici. Cilj je kroz različite aktivnosti, istraživanje i poučavanje djecu potaknuti na korištenje vlastitih kapaciteta i sposobnosti za uspješno rješavanje eventualnih prepreka i izazova. Projekt će se usmjeriti na jačanje socijalnih odnosa među vršnjacima, traženje dostupne podrške u vlastitoj zajednici kao i na važnost komunikacije o eventualnom narušenom funkcioniranju jer su djeca tijekom školovanja (pubertet, adolescencija) izložena brojnim stresorima i emocionalno su osjetljiva. Komunikacijom i suradnjom s drugim školama partnerima, učenici će imati priliku pokazati vlastite dobre strane, provjerene obrasce ponašanja koji im doprinose u očuvanju mentalnog zdravlja, kao i primijeniti i implementirati iskustva svojih vršnjaka.

U našoj školi sudjeluju učenici koji pohađaju 4. PSP razred s učiteljicom Mirjanom Bogadi te učiteljice Marija Antolić, Anđela Burić, Valentina Posavec, Željka Lupret, Mirjana Hrestak, pedagoginja Erna Lojna Lihtar, logopedinja Nera Horvat i psihologinja Maja Papić



**Svakome  
od nas  
potrebna je  
MENTALNA  
higijena.**

UPRAVLJAJ  
VREMENOM



PRONAĐI HOBI

MEDITIRAJ



KEEP  
CALM  
&

**BUDI SRETAN**  
SAVJETI ZA MENTALNO  
ZDRAVLJE  
KAKO SMANJITI STRES



RAZMIŠLJAJ  
POZITIVNO

PUTUJ



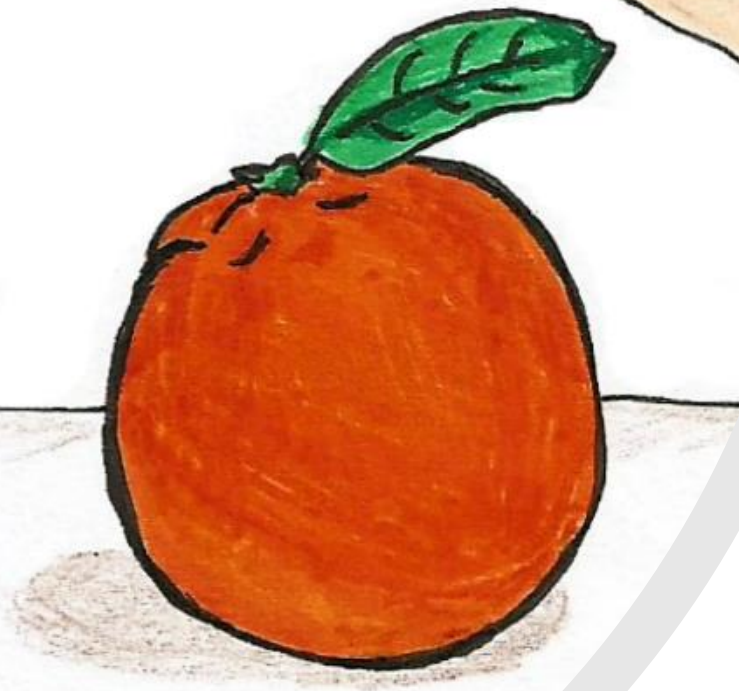
SMIJ SE

VJEŽBAJ



SLUŠAJ  
GLAZBU

Vodi računa o svojoj ishrani.  
**Biraj zdravo!**



**Fizička  
aktivnost je  
podjednako  
važna i za  
mentalno  
zdravlje.**





Obećaj mi da ćeš zauvijek zapamtiti: Hrabriji si nego što vjeruješ da jesi, jači si nego što izgledaš i pametniji nego što misliš.



**KAD GOD IMAŠ PRILIKU, RAZGOVARAJ S NEKIM O  
PROBLEMIMA!**



ORGANIZIRAJ SE



**RAZVIJAJ I NJEGUJ  
SVOJE INTERESE I  
HOBIJE**





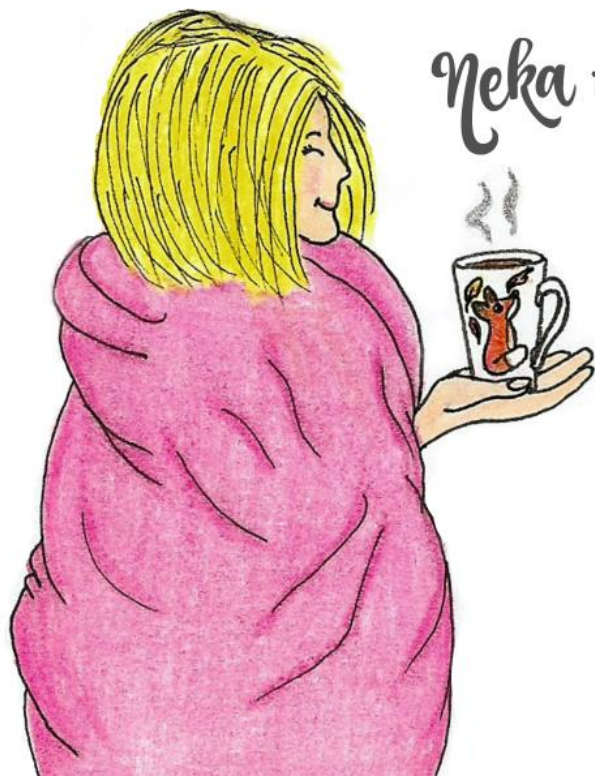
Ponekad sjedim i razmišljam,  
a ponekad samo sjedim...



**Pravi pauze  
tokom radnog  
vremena i dana.  
Uspori.  
Odmori se.**



Ponekad, reče Pooh, najmanje stvari zauzmu najviše mjesta u tvome srcu.



*Neka ti izvor zadovoljstva  
bude u  
svakodnevnim  
iskustvima.*

# HVALA NA PAŽNJI!



Ono što me čini drukčijim ono je što čini mene.