

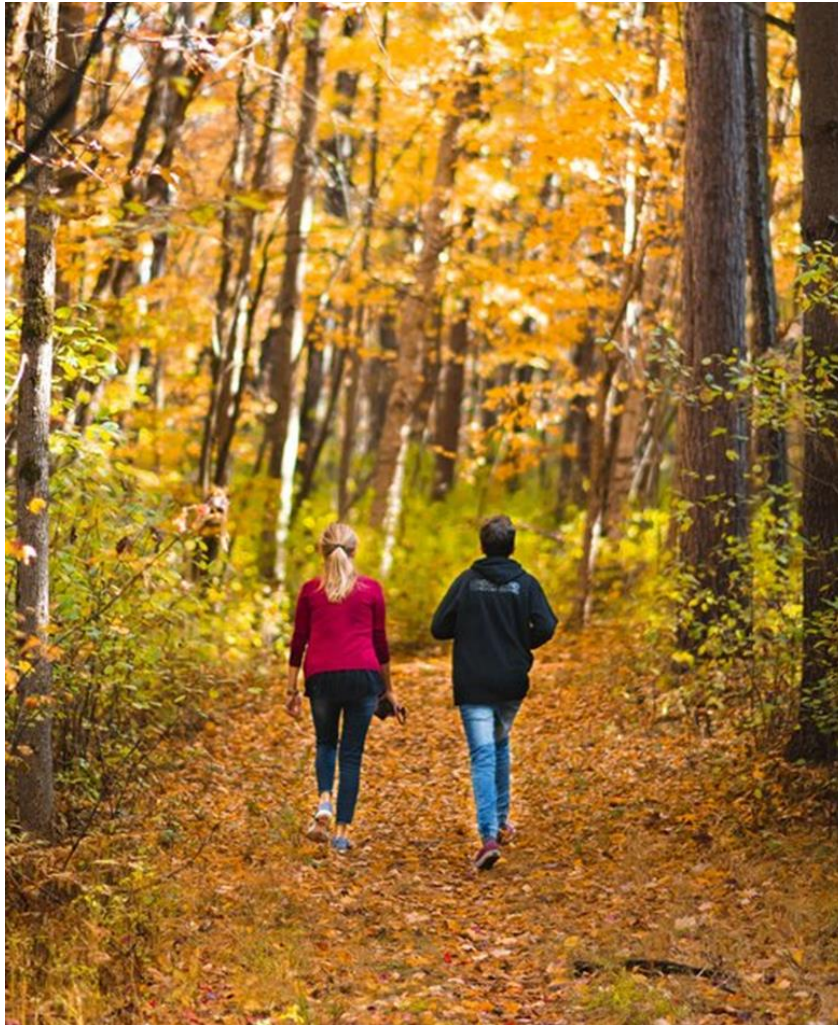


!!! Budite dobri prema sebi !!!





## VJEŽBANJE



Tjelesna aktivnost ne podrazumijeva samo vrhunski sport ili sudjelovanje u sportskom timu. Jako je važno odabrati aktivnost u kojoj se osjećate ugodno i sigurno. To može biti bilo što, od plivanja, hodanja po kvartu ili dovršavanja kućanskih aktivnosti kao što su usisavanje ili čišćenje.

Ne vježba se samo u teretani; ples uz vašu omiljenu pjesmu može biti jednako koristan iz perspektive mentalnog zdravlja kao dizanje utega ili plivanje. Bitno je kontinuirano i s dobrim osjećajem ponavljati aktivnosti i uživati u tome. Prednosti vježbanja uključuju niži broj otkucaja srca u mirovanju i oslobađanje endorfina koji pozitivno utječu na raspoloženje i dobrobit.



## BUDITE DOBRI I DOBRE PREMA SEBI

Kad nam je prijateljica uzrujana želimo joj pomoći. Ponekad su zagrljaj i osjećaj da smo tu za nju dovoljni.

Isto vrijedi i kada smo sami uzrujani. Nekad osjećamo da smo pod pritiskom ili se osjećamo tužno. Želimo ugodu, a zapravo ne znamo gdje je pronaći ili kako je tražiti. Ponekad ni sami ne znamo što nam treba.

Mogli bismo se pokušati drugačije odnositi prema sebi i biti ljubazni prema sebi. Možemo odabrati nešto na što smo ponosni i podsjetiti se na to ili sebi možemo reći nešto lijepo za što znamo da nam drugi često govore.

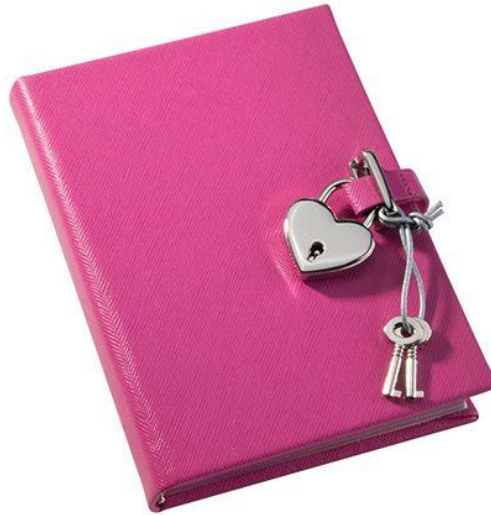
Važno je pokušati ne raspravljati sa svojim negativnim unutarnjim glasom. Umjesto toga, možemo ponoviti afirmaciju, bilo naglas ili u glavi: 'dovoljno sam učila danas' ili 'ne moram se mijenjati'.

Ljubaznost prema sebi može se nazvati i samosuosjećanjem, to znači biti sam sebi najbolji prijatelj. Pravi najbolji prijatelj pruža potporu i utjehu u vrijeme potrebe i tjeskobe, često znajući točno što treba učiniti kako bi se osjećali bolje. S druge strane, kada trebamo podržati sebe, često utapamo našu bol u hrani, alkoholu, kockanju i drugim ovisnostima, uključujući samosažaljenje i ostala autodestruktivna ponašanja.

Slušajmo naše emocionalne potrebe, otvorimo se i iskusimo sram, bijes i tugu da bismo mogli poduzeti odgovarajuće korake kako bismo bol koju ponekad osjećamo ublažili na zdrav i produktivan način.



## VOĐENJE DNEVNIKA



Zapisivanje misli, ideja i osjećaja u dnevnik može pomoći da se smirimo. Neki mladi koriste dnevnik u koje zapisuju sve što ih muči i što se s njima događa, a osobito bilježe ono što se ne usudjuju izgovoriti naglas.

### Provođenje vremena s prijateljima

Ponekad kada se osjećamo potišteno ili tjeskobno prestajemo izlaziti i zatvaramo se u sebe. Za mlade može od velike pomoći biti da se pokušaju riješiti te navike provodeći više vremena s obitelji i prijateljima.

Postoji mnogo stvari koje možete raditi sa svojim prijateljima:

1. Organizirajte redovite filmske večeri ili pokrenite klub čitanja i rasprave o knjigama
2. Idite zajedno u duge šetnje ili vježbajte.
3. Organizirajte večer igara ili igrajte igre zajedno online.
4. Napravite večeru zajedno - svatko donosi svoje jelo
5. Volontirajte ili zajedno pohađajte nastavu ili tečaj.



### Što su mladi rekli?

*'Biti s ljudima koji čine da se osjećate samouvjereno i dobro može doista poboljšati vaše mentalno zdravlje. Smijanje mi stvarno pomaže da se osjećam sretnijim.'*

*'Možda vam se ne da biti u društvu ljudi, ali ponekad ne razmišljati o tome kako se osjećate i oni koji vam skreću misli s stvari može biti od velike pomoći.'*