



Socijalne aktivnosti





FOTOGRAFIJA



Fotografija može biti sjajan način da odvratite pažnju od svojih misli i odličan oblik samoizražavanja. Također može biti kreativna prilika za izražavanje pozitivnih i negativnih misli te emocija koje se inače ne mogu izraziti riječima.

Snimanje ljepote svijeta kamerom u lošim trenucima može djelovati umirujuće, a kontroliranje kamere i onoga što fotografirate osnažujuće. Neki su također rekli da im fotografija pomaže da budu 'u trenutku'.

Postavljanje foto izazova također vam može pomoći da izađete iz kuće, planirajte šetnju lokalnim parkom i fotografirajte ljude, životinje ili prirodu. Isprobajte i vidite kako se osjećate.



SLUŠANJE GLAZBE



Mnogim adolescentima pomaže slušanje glazbe i lakše upravljaju svojim osjećajima na nekoliko različitih načina:

- Slušanje glazbe u kojoj uživajte pomoći će vam da poboljšate raspoloženje
- Glasno slušanje glazbe za oslobađanje nakupljene napetosti/bijesa
- Slušanje glazbe slične emociji koju osjećate kako biste oslobodili skrivene emocije
- Slušanje glazbe koja je suprotna vašem osjećaju, npr. umirujuća glazba kada se osjećate tjeskobno kako biste se umirili

Što su mladi rekli:

'Dok slušam glazbu, mogu se izgubiti u pjesmama koje volim i zaboraviti na svaki stres ili brigu koju možda osjećam.'

'Usredotočenost na druge stvari vodi um na lijepo mjesto.'



'Ponekad sam jako zabrinuta zbog toga što drugi ljudi misle o meni i drugih problema s mentalnim zdravljem, ali slušanje glazbe mi pomaže da odvojim vrijeme za sebe i pobjegnem od brige.'

VOLONTIRANJE

Volontiranje pozitivno utječe na mentalno zdravlje, pomaže u smanjivanju osjećaja usamljenosti, čini nas sretnijima, omogućava učenje nove vještine i podiže samopouzdanje. Pronađite ono što vama odgovara.

Što su mladi rekli:

'Radeći stvari za druge ljude osjećam se dobro.'

'Povećanje empatije i povezanosti s drugima pomaže mi da izađem iz vlastite glave i povećam osjećaj vlastite vrijednosti, svrhe i sreće.'

' Volontiranje poboljšava moje psihičko blagostanje jer je dobar osjećaj pomoći nekome i samo me dovodi u bolje raspoloženje. '

"Imati svrhu je nešto što me može spasiti kada sam u najmračnijim trenucima. Dugo sam volontirala u dobrotvorne svrhe i bilo mi je od velike pomoći znati da sam jednom tjedno negdje potrebna. Podsjetilo me to na druge stvari o meni osim na moje mentalne probleme. To je također bilo nešto što sam mogla staviti u životopis da mi pomogne u pronalaženju posla u budućnosti"



PRAKTIČNE AKTIVNOSTI

Organiziraj svoj dan

Organiziranje dana može vam dati strukturu i osjećaj zadovoljstva. Ponekad se čak i ustajanje iz kreveta čini nemogućim, a kamoli naporan dan u školi. Raščlanjivanje stvari na manje korake može pomoći da obaveze izgledaju manje zastrašujuće. Neki mladi vole koristiti [popise](#) ili [dnevnike](#) kako bi se usredotočili ili vizualizirali stvari koje moraju učiniti.

U redu je ako se ponekad ne uspijete pridržavati popisa obaveza. Ne zaboravite uzeti u obzir svoje mogućnosti i nagraditi se poslasticama ili stvarima u kojima uživete.

Što su mladi rekli:

'Pisanje popisa i organiziranje pomoći će spriječiti stres. Pogotovo za školske dane. Volim pisati sve velike stvari koje moram dovršiti na papir i to ih čini puno manjima. Također je lijepo pogledati popis i reći 'nije tako loše, to su samo 4 stvari koje trebam učiniti'.

'Zato što mi pomaže da jasno vidim što moram učiniti tijekom dana i sprječava me da se o tome brinem u svom umu.'

UČENJE I PONAVLJANJE

Ako ste pod stresom zbog ispita, ponavljanje može biti oblik brige o sebi jer vam može pomoći da bolje kontrolirate ispitni stres ili tjeskobu. Važno je da ono bude u ravnoteži s drugim aktivnostima. Dobar način za postizanje ove ravnoteže je izrada rasporeda ponavljanja i učenja te slobodnog vremena ili vremena za odmor. Povezivanje u grupu za učenje je odličan način da udružite svoje znanje i pomognete jedni drugima.



ČITANJE

Čitanje je izvor utjehe za mnoge ljude. Evo kako ga neki ljudi koriste kao pomoć kada se bore s vlastitim emocijama:

- Vratite se knjizi koju ste prije pročitali i koja vam se svidjela ili vam je bila jako utješna
- Pročitajte knjigu fantastike ili znanstvene fantastike kako biste nakratko potpuno pobjegli iz svojih misli
- Pronađite knjigu o temi s kojom se trenutno posebno mučite

Što su mladi rekli:

'Moja mašta se širi kada čitam knjigu, možete tumačiti informacije kako god želite.'

'Mislim da je pomoglo jer je to bijeg i pomaže ti da nakratko izađeš iz vlastite glave u tuđi svijet. Također može biti od velike pomoći kada zaspate, tako da ne morate iskusiti onaj nemirni osjećaj uznemirenosti prije nego što zaspate.'

'Možete se izgubiti u nevjerojatnim svjetovima. Volim publicistiku i stvari koje je napisao George Orwell. (tj. Životinjska farma).'



KUTIJA NADE I OHRABRENJA



Kutija za nadu mjesto je za odlaganje posebnih uspomena ili sitnica, poput važnih fotografija, karata za koncert ili vlak, darova ili bilješki koje su vam dali prijatelji ili obitelj. Unutra možete staviti pisma s riječima ohrabrenja ili rođendanske čestitke od voljenih osoba. Neki adolescenti i adolescentice unutra vole staviti mirisne svjećice i testere parfema.

Bilo da se radi o loptici protiv stresa koja vas smiruje ili čokoladici za hitne slučajeve, sve što vam pomaže da se osjećate bolje u trenutku potrebe možete staviti u kutiju.

Kad god osjetite potrebu i želju, zavirite u svoju kutiju.

Što su mladi rekli:

'Zato što sam uspjela razmišljati o tome što volim, a ne o onome što ne volim, što je omogućilo da se više pozitivne energije i vibracija prenese na moje tijelo.'

'Samo izvoli! Stvarno pomaže i dobro odvlači pažnju od depresije ili tužnih stvari.'