

# Kako se nositi s pandemijom virusa?

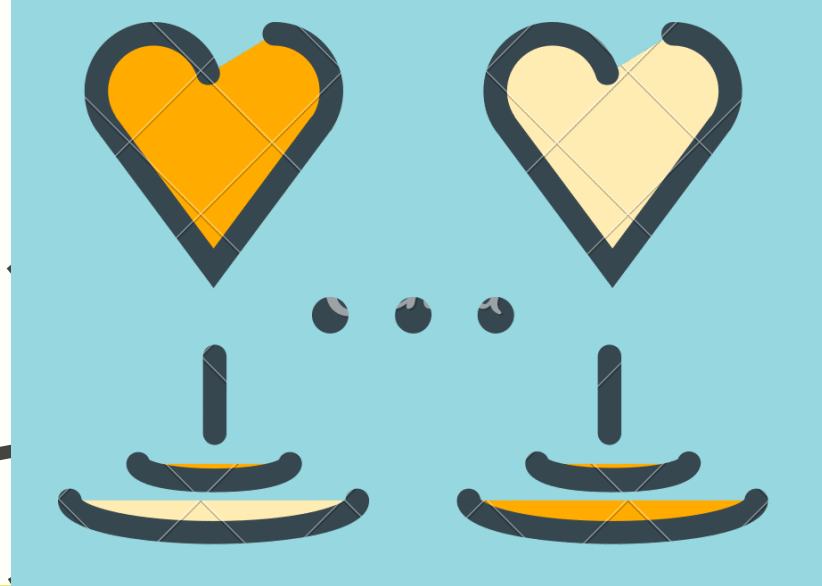
Savjeti za očuvanje i poboljšanje  
mentalnog zdravlja  
Public Health England

Prevedeno i prilagođeno:



INICIJATIVA  
DEŽURNI PSIHOLOG ŽZH





# VIDEO-POZIV

**S NEKIM OD PRIJATELJA ILI OBITELJI**

**MOŽE POMOĆI UMANJITI  
OSJEĆAJ IZOLIRANOSTI  
OSTANITE U KONTAKTU**

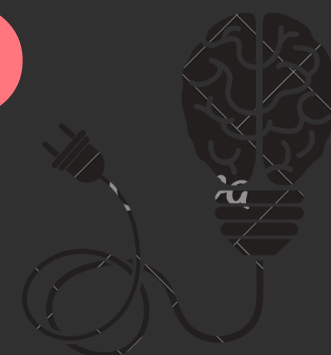
# POMOĆ I PODRŠKA DRUGIMA

RAZMISLITE O TOME KAKO BISTE  
MOGLI POMOĆI ONIMA KOJI VAS  
— OKRUŽUJU — TO BI IM MOGLO  
BITNO, A I VAMA MOŽE POMOĆI  
DA SE OSJEĆATE BOLJE





# RAZGOVARAJTE O SVOJIM ZABRINUTOSTIMA



Dijeljenje osjećaja i načina na koji se nosite sa stresom može smanjiti razinu uznemirenosti koju osjećate ali i pomoći da shvatite da sigurno imate neke od odličnih mehanizama za obranu od negativnih emocija i misli



PAZITE NA SVOJU FIZIČKU DOBROBIT:

- JEDITE ZDRAVE URAVNOTEŽENE OBROKE

- PIJTE DOVOLJNO VODE

- VJEŽBAJTE KADA GOD JE TO MOGUĆE

POZNATO JE DA TJELOVJEŽBA DOBRA METODA  
RJEŠAVANJA NAKUPLJENOG STRESA I JAČANJA  
IMUNOLOŠKOG SUSTAVA

POKUŠAJTE ODRŽAVATI REDOVNE  
OBRASCE SPAVANJA I  
PRIDRŽAVAJTE SE DOBRE  
HIGIJENSKE PRAKSE SPAVANJA



- IZBJEGAVAJTE IZLOŽENOST ZASLONU PRIJE SPAVANJA (MOBITEL, LAPTOP, TABLET...)
- SMANJITE ILI IZBJEGAVAJTE KONZUMACIJU KOFEINA OD PRILIKE 2 SATA PRIJE SPAVANJA
- POKUŠAJTE IĆI NA POČINAK SVAKU VEČER U ISTO ILI SLIČNO VRIJEME
- STVORITE SEBI UGODNO OKRUŽENJE

Pokušajte se usredotočiti na stvari koje možete kontrolirati, uključujući mjesto na kojem dobivate informacije i načine kako upravljati anksioznošću...

Razne stranice koje se bave mentalnim zdravljem nude sadržaje koji nam mogu pomoći pri opuštanju.

Primjerice:

- <http://www.nakladaslap.com/public/audio/VjezbeZaOPostizanjeOpustenosti-1.mp3>
- <http://www.nakladaslap.com/public/audio/VjezbeZaOPostizanjeOpustenosti-2.mp3>







## MEDIJI I INFORMACIJE

# 24-SATNE VIJESTI I ŠTALNA AZURIRANJA NA DRUŠTVENIM MREŽAMA MOGU VAS DODATNO ZABRINUTI

Odlučite da ćete čitati samo  
vjerodostojne informacije i to u zadano  
vrijeme. Možete se ograničiti na nekoliko  
provjera dnevno (poželjno dva puta)





*Uvedite novu dnevnu rutinu*

**MOŽEMO SE ADAPTIRATI I  
STVORITI POZITIVNE NOVE  
DNEVNE RUTINE, UKLJUČITI  
SE U KORISNE ILI ZNAČAJNE  
AKTIVNOSTI ZA KOJE DO  
SADA NISMO IMALI  
VREMENA, POPUT ČITANJA  
ILI HOBIJA**

Isto tako, zadržite od svojih starih  
rutina i navika sve što vam je bitno.  
Računaju se i male sitnice koje nam  
čine zadovoljstvo





RADITE STVARI U KOJIMA UŽIVATE

## **Pokušajte odvojiti vrijeme za hobije za koje ranije niste imali vremena.**

---

Na internetu postoji puno besplatnih vodiča i tečajeva za različite aktivnosti, primjerice iz IT oblasti ili pak šivanja





# Postaviti ciljeve

POSTAVLJANJE CILJEVA I  
NJIHOVO POSTIZANJE DAJE  
OSJEĆAJ KONTROLE I SVRHE -  
RAZMISLITE O ONIM STVARIMA  
KOJE ŽELITE ILI TREBATE RADITI  
A MOŽETE IH RADITI KOD KUĆE.

ZAPIŠITE SI NA PAPIR  
KRATKOROČNE CILJEVE I  
BILJEŽITE SVAKI POKUŠAJ I  
USPJEH U OSTVARIVANJU ISTIH



BUDITE AKTIVNI!!

ČITAJTE, PIŠITE,  
IGRAJTE IGRICE,  
RADITE KRIŽALJKE,  
SUDOKU, SLAGALICE ILI  
CRTAJTE I SLIKAJTE...

PRONAĐITE NEŠTO ŠTO VAM  
ODGOVARA.



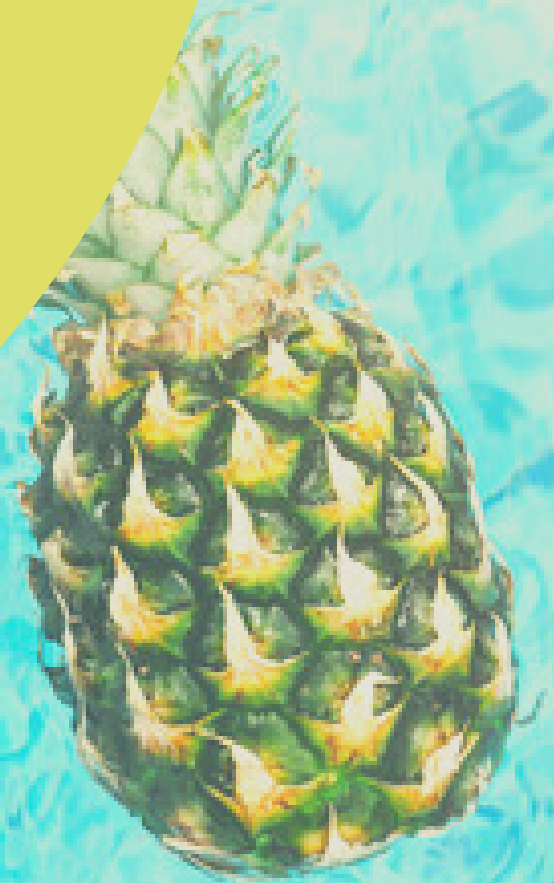
UZMITE VREMENA DA SE  
OPUSTITE I USREDOTOČITE NA  
SADAŠNJOST

---

## Tehnike opuštanja mogu pomoći u nošenju s osjećajem tjeskobe

---

Smjestite se u tihu prostoriju,  
zatvorite oči. Zamislite mjesto koje  
Vas opušta. Duboko i polako dišite.  
Pokušajte detaljno zamisliti zvukove,  
teksture, toplinu, okuse... Mislite na  
svoje disanje... Ove tehnike umiruju  
um i tijelo.



# *barem jednom dnevno izađite vani u prirodu*

PROVOĐENJE VREMENA NA ZELENIM  
POVRŠINAMA KORISTI FIZIČKOM I  
MENTALNOM BLAGOSTANJU

UKOLIKO NISTE U MOGUĆNOSTI  
IZAĆI, OTVORITE PROZORE ILI  
UREDITE MJESTO S POGLEDOM VANI  
GDJE MOŽETE DOBITI DOVOLJNO  
SUNČEVE SVJETLOSTI I SVJEŽEG  
ZRAKA

PRIPREMILA

ANA ZOVKO  
GRBEŠA,  
MAG.PSYCH.