

Zahvala: Ovi savjeti, objavljeni 2008. godine, preuzeti su iz projekta *Foresight Mental Capital and Wellbeing*, za koji je organizacija *Center for Wellbeing* pri zakladi **New Economics Foundation** (NEF) odredila aktivnosti kojima se mogu unaprijediti osobna sreća i zadovoljstvo. Organizacija *Foresight* pomaže Vladi Ujedinjenog Kraljevstva sustavno promišljati o budućnosti. Više o projektu možete pronaći na: <http://foresight.gov.uk>. NEF je nezavisno tijelo stručnjaka koje vjeruje u ekonomiju u kojoj su ljudi i planet važni. Više možete pronaći na <http://www.neweconomics.org>



HRVATSKI ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
ROCKEFELLEROVA 7 / HR-10000 ZAGREB  
+385 1 4863 267 / [www.hzjz.hr](http://www.hzjz.hr)

ZAVOD ZA JAVNO ZDRAVSTVO  
POŽEŠKO-SLAVONSKE ŽUPANIJE  
ŽUPANJSKA 9 / HR-34000 POŽEGA  
+385 34 311 550 / [www.zjz-pozega.hr](http://www.zjz-pozega.hr)

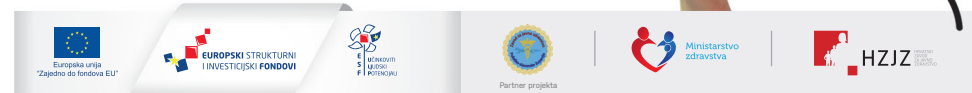


# Ulažete li u svoje mentalno zdravlje?

DOBRO MENTALNO  
ZDRAVLJE JE MNOGO  
VIŠE OD ODSUTNOSTI  
PSIHIČKIH BOLESTI  
I TEŠKOĆA.



10.10. Svjetski dan mentalnog zdravlja

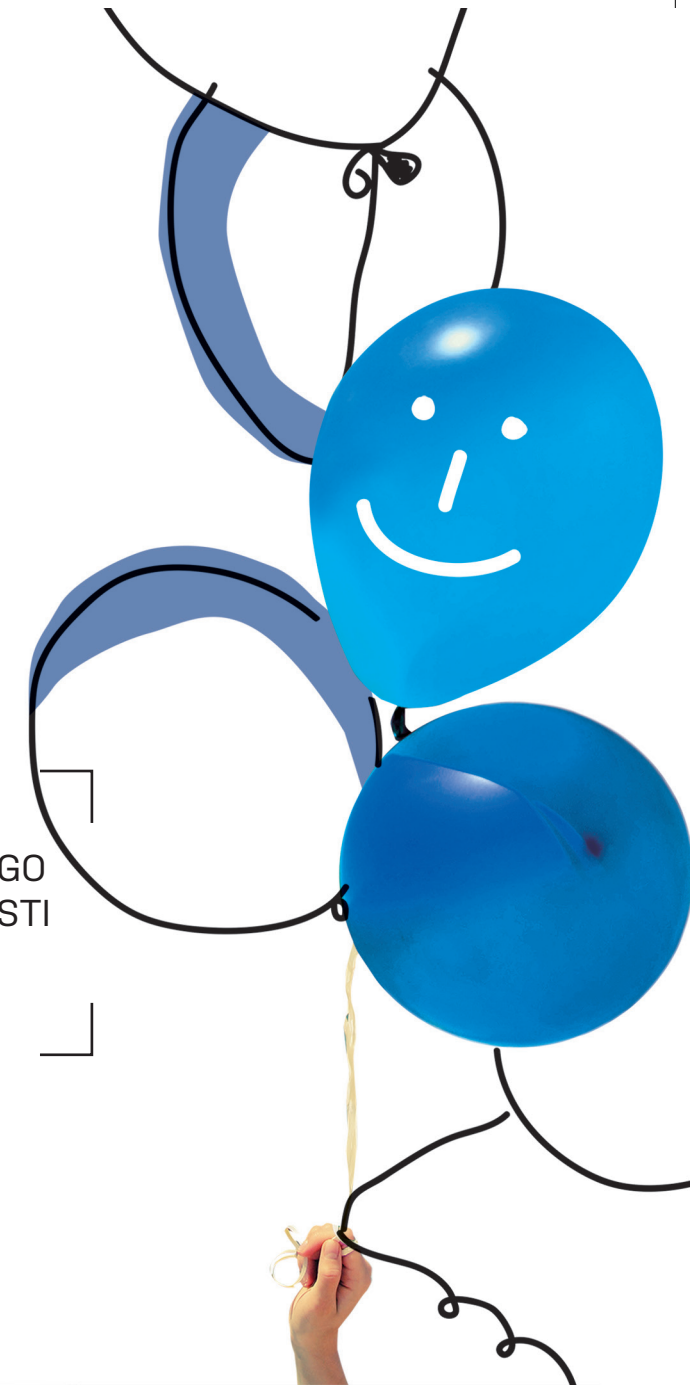


Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

[www.strukturnifondovi.hr](http://www.strukturnifondovi.hr)

Sadržaj publikacije isključiva je odgovornost Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo.

Korisnik: Hrvatski zavod za javno zdravstvo / Ukupan iznos projekta: 30.373.299,36 HRK / Iznos EU potpore: 85 %.



Pronađite načine do većeg osobnog zadovoljstva u životu.

**PET JEDNOSTAVNIH AKTIVNOSTI** mogu svakodnevno poboljšati naše osobno zadovoljstvo i sreću, smanjiti stres i anksioznost te potaknuti pozitivno mentalno zdravlje:



### UČITE NOVE STVARI

Stjecanje novih znanja i vještina može povećati Vaše samopouzdanje i biti jako zabavno:

- Pokušajte nešto novo ili ponovno otkrijte stari interes.
- Eksperimentirajte u kuhinji i naučite novi recept.
- Upišite tečaj znakovnog jezika.
- Naučite svirati instrument.



### POVEŽITE SE

Podržavajući odnosi mogu dovesti do veće sreće i poboljšati Vam samopouzdanje. Uložite vrijeme u razvijanje odnosa s ljudima oko sebe, obitelji, prijateljima, kolegama, susjedima. Da biste poboljšali svoje veze s drugima možete učiniti neke stvari već sada:

- Javite se prijatelju s kojim se ne vidite često.
- Uključite se u neko društvo ili klub.
- Odvojite vrijeme za druženje sa svojom obitelji.



### OBRATITE PAŽNJU – ODVOJITE TRENUTAK

Svijest o svojoj okolini i iskustvima poboljšava samospoznaju i samorazumijevanje, koji doprinose poticanju pozitivnog mentalnog zdravlja. U ubrzanom životu nije lako odvojiti trenutak, ali evo nekoliko ideja kako "obratiti pažnju":

- Odvojite vrijeme za uživanje u obroku.
- Odvojite vrijeme bez mobitela i drugih uređaja.
- Prošećite se mjestima koja Vas opuštaju (npr. u prirodi).
- Budite znatiželjni o svijetu oko sebe.
- Pišite dnevnik.

- Zaustavite se i pomirišite cvijeće.
- Upoznajte umjetnost, običaje i tradiciju svog kraja.



### BUDITE AKTIVNI

Aktivnost ima mnoge pozitivne učinke, uključujući smanjenje stresa, povećanje energije i jačanje imunološkog sustava. Pokušajte uključiti neku zabavnu tjelesnu aktivnost u svoje svakodnevne aktivnosti:

- Promijenite svoju rutinu – npr. koristite stepenice umjesto dizala.
- Izidite u šetnju ili brzo hodanje.
- Izidite na trčanje ili se pridružite nekoj grupi.
- Krenite u vožnju biciklom.
- Upišite tečaj plesa.
- Uređujte vrt ili prostor za stanovanje.



### UZVRATITE

Pomaganje, dijeljenje i općenito ljubaznost prema drugima promiče osjećaj vlastite vrijednosti, može emocionalno ispunjavati, jača zajednicu i pomaže u održavanju pozitivnog stava:

- Nasmijte se ljudima koji prođu pored Vas (npr. susjedima ili kolegama u hodniku).
- Zahvalite.
- Pozdravite.
- Učinite nešto lijepo za blisku ili poznatu osobu, a možda i za nekog nepoznatog.
- Istražite mogućnosti volontiranja.

