

Vodite brigu o sebi i svaki dan učinite nešto u čemu uživate



BRIGA O SEBI je svaka aktivnost i svrhoviti angažman u strategijama koje promiču zdravo funkcioniranje i poboljšavaju dobrobit.

Kad poduzimamo korake za brigu o svom umu i tijelu bit ćemo bolje opremljeni za nošenje sa svakodnevnim životnim teškoćama.

Nažalost, često se briga o sebi doživljava kao luksuz koji si ne možemo priuštiti, a ne kao prioritet. Posljedično se osjećamo preopterećeno, umorno te smo loše opremljeni za nošenje s neizbježnim izazovima koje donosi život.

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), briga o sebi je važna jer može pomoći u promicanju zdravlja, spriječiti bolesti i pomoći da se oboljele osobe lakše nose s bolešću.

Pokazalo se da svakodnevna brige o sebi ima brojne dobrobiti poput:

- smanjenja anksioznih i depresivnih tegoba
- smanjenja stresa i poboljšanja psihološke otpornosti
- povećanja osjećaja sreće i zadovoljstva
- povećanja energije
- smanjenja rizika od sindroma izgaranja
- unaprjeđenja socijalnih odnosa.



10. listopada obilježava se Svjetski dan mentalnog zdravlja. Svjetska federacija za mentalno zdravlje u suradnji sa Svjetskom zdravstvenom organizacijom 10. listopada obilježava Svjetski dan mentalnog zdravlja.

Vrste brige o sebi

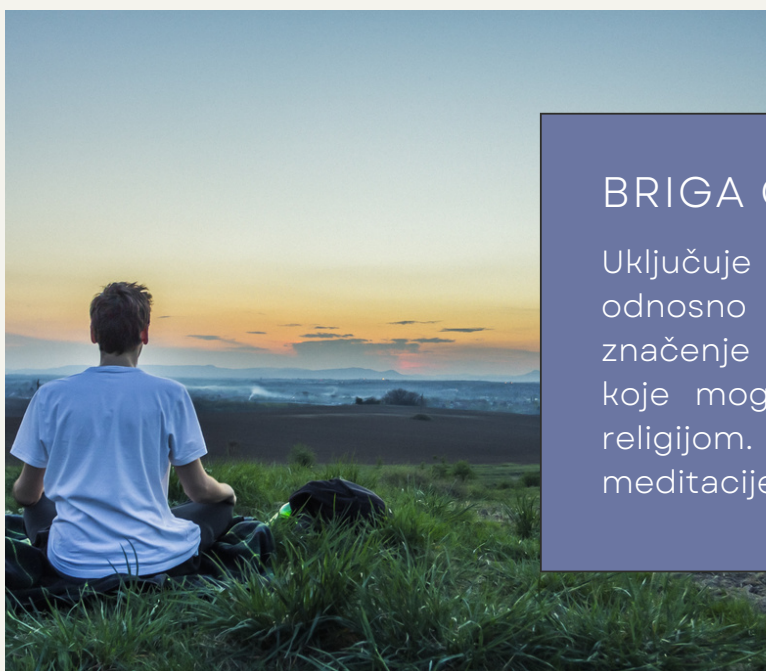
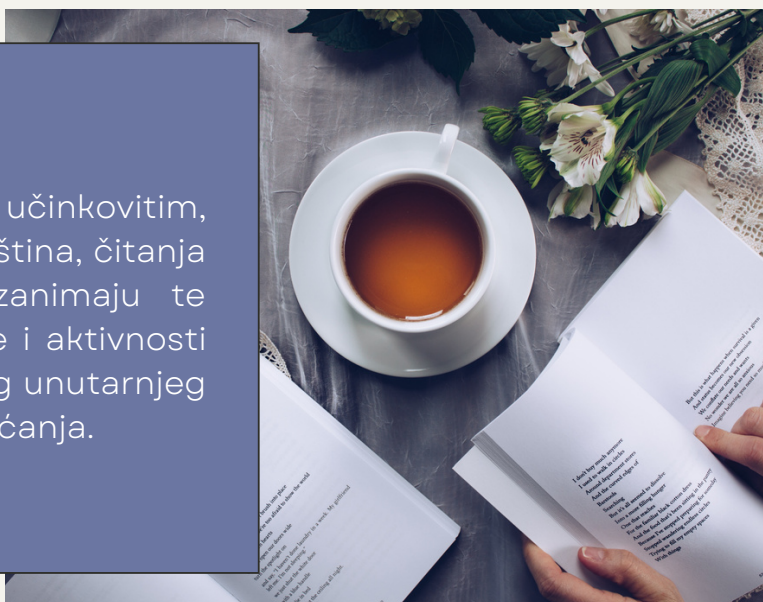


BRIGU O TIJELU

Odnosi se na redovitu tjelesnu aktivnost, pravilnu i uravnoteženu prehranu, dovoljno sna i odmora itd. Ova dimenzija uključuje i visoku razinu odgovornosti za svoje osobno zdravlje poput odlaska na redovite liječničke preglede, uzimanje propisane terapije i sl.

BRIGU O UMU

Uključuje radnje koje održavaju naš um učinkovitim, poput kreativnog rada, učenja novih vještina, čitanja i istraživanja onih tema koje nas zanimaju te vježbanja optimizma. Također, uključuje i aktivnosti koje nam pomažu u održavanju zdravijeg unutarnjeg dijaloga poput samosuosjećanja i prihvatanja.



BRIGA O SPIRITUALNOSTI

Uključuje traženje smisla i svrhe u životu odnosno stupanj u kojem ljudi razumiju i vide značenje u svom životu. To mogu biti aktivnosti koje mogu, ali i ne moraju, biti povezane s religijom. To su aktivnosti poput samorefleksije, meditacije, vježbe zahvalnosti i sl.



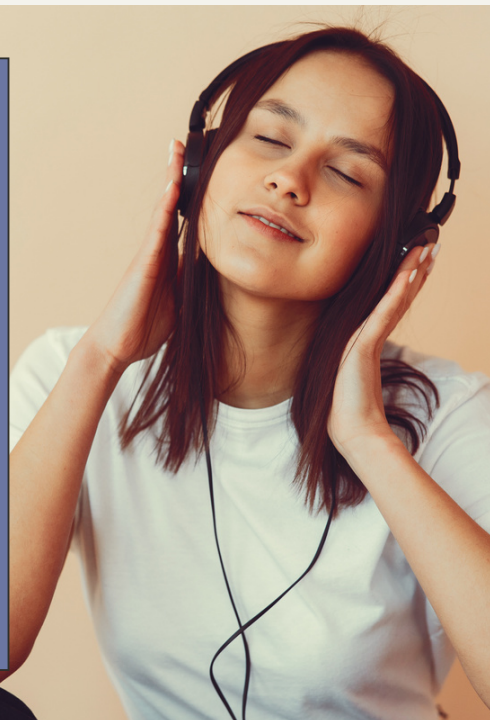
BRIGA O SOCIJALNOJ DIMENZIJI

Uključuje strategije za izgradnju smislenih, pozitivnih odnosa i za razvoj osjećaja povezanosti, pripadnosti i podrške. Bliski odnosi s obitelji, prijateljima i zajednicom mogu biti veliki izvor podrške te imati pozitivan utjecaj na dobrobit osobe.

BRIGA O EMOCIJAMA

Važno je imati zdrave vještine suočavanja s neugodnim emocijama, poput ljutnje, tjeskobe i tuge. Emocionalna briga o sebi uključuje aktivnosti koje vam pomažu da redovito i sigurno prepoznate i izrazite svoje osjećaje.

To može biti razgovor s bliskim osobama ili neke druge aktivnosti koje vam mogu pomoći u izražavanju i procesiranju emocija poput pisanja dnevnika, slušanja glazbe itd.



Mnogi smatraju kako nas briga o sebi čini sebičnim, ali u stvarnosti je to daleko od istine.

Zapamtite, briga o sebi ne mora biti dugotrajna, fizički iscrpljujuća ili skupa. Dovoljno je nekoliko minuta u danu. Važno je da ona postane dio svakodnevne rutine.

Kako da briga o sebi postane rutina?

1. Odredite koje vam aktivnosti donose radost, obnavljaju energiju i pridonose uspostavljanju ravnoteže.
2. Počnite s odabirom jedne aktivnosti koju biste željeli uključiti u svoju rutinu sljedeći tjedan.
3. Prakticirajte navedeno ponašanja svaki dan tjedan dana.
4. Razmislite/opažajte kako se osjećate.
5. Dodajte dodatne aktivnosti onda kada za to budete spremni.
6. Podijelite svoje iskustvo s bliskim osobama, budite im pozitivan primjer.



Dolazi nam jesen, vrijeme kada priroda počinje polako usporavati.

Možda je vrijeme i da vi to pokušate, malo usporite i zapitajte se što je to što bi me sada razveselilo, opustilo, nasmijalo i recite sebi koju lijepu riječ.



Nekoliko ideja koje možete isprobati

KUHANJE

Pripremanje i kušanje hrane ima mnoge dobrobiti. Prema Farmer i Cotter (2021) osobe koje same pripremaju hranu vjerojatnije će jesti više voća i povrća. Samostalno pripremanje obroka koji obiluju voćem i povrćem doprinosi očuvanju tjelesnog i mentalnog zdravlja.

Zajedničko kuhanje i pripremanje hrane te okupljanje bliskih osoba oko stola značajno može pridonijeti osjećaju zajedništva i sreće. Kuhanje je kreativan proces te pridonosi osjećaju ispunjenosti i zadovoljstva koje proizlazi iz činjenice da smo svojim radom pripremili obrok. Također, zadovoljstvo proizlazi i iz kušanja ukusne hrane.



Za dodatne dobrobiti pustite omiljenu glazbu i uživajte u kuhanju.

Ako ste početnik, a želite naučiti kuhati izaberite jednostavni video recept, upišite tečaj kuhanja ili zamolite blisku osobu da zajedno nešto pripremite.

Zanimljive recepte potražite na www.zivjetizdravo.eu





SLUŠANJE GLAZBE

Slušanje glazbe i sviranje pridonosi opuštanju i očuvanju tjelesnog i mentalnog zdravlja. Glazba aktivira mnoge regije mozga, uključujući one povezane s emocijama i pamćenjem, pridonosi lučenju dopamina i oksitocina te tako izaziva pozitivne efekte na raspoloženje, smanjuje stres i zabrinutost.

Također, istraživanja pokazuju kako se tijekom slušanja ili sviranja glazbe povećavaju antitijela koja igraju važnu ulogu u jačanju imunološkog sustava i čini naše tijelo otpornije na bakterije i viruse.

Koju glazbu izabrati?

Glazba ubranog ritma pokreće vaš mozak i tijelo, energizira i motivira da uživete u onome što radite. Klasična, instrumentalna i ambijentalna glazba pridonosi smanjenu stresa, održavanju koncentraciji i opuštanju, dok glasna metal i elektronska glazba mogu imati suprotan učinak.



BORAVAK U PRIRODI

Istraživanja pokazuju kako je boravak u prirodi povezan s povećanjem osjećaja sreće i dobrobiti, pozitivnim društvenim interakcijama te osjećajem smisla i svrhe u životu. Boravak u prirodi poboljšava radno pamćenje, kognitivnu fleksibilnost i pažnju.

Brojna istraživanja pokazuju koliko je impresivne i ljekovite moći prirode - samo nekoliko trenutaka u parku pa čak i slike i zvukovi prirode mogu pridonijeti boljem raspoloženju i boljem kognitivnom funkcioniranju. Ipak, efekti su snažniji ako osoba boravi u prirodi.

Prošetajte po parku, uz more ili jezero, organizirajte piknik, vrtlarite, opremite dom i ured biljkama, okružite se slikama i zvukovima prirode...

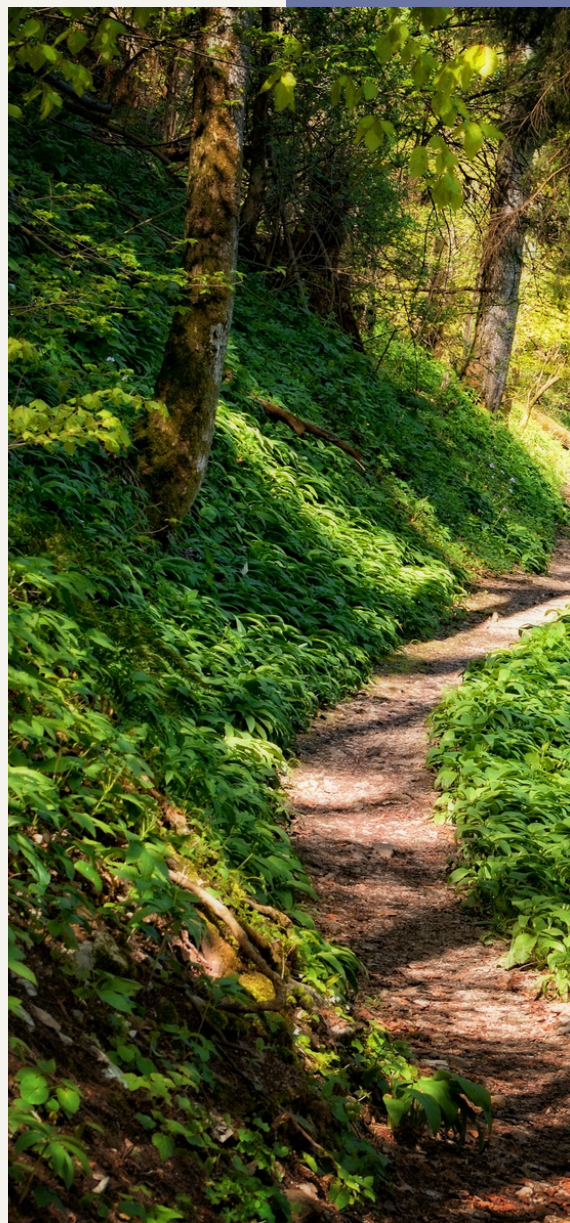


BORAVAK U PRIRODI

i Zanimljivost

U Japanu je šetnja šumom priznata kao terapija pod nazivom "Shinrin-Yoku" ili "šumsko kupanje". Postoje 62 područja u Japanu koja su označena kao 'mjesto šumske terapije' ili 'ceste šumske terapije', stanovništvo se potiče da posjećuje ta mjesta radi očuvanja tjelesnog i mentalnog zdravlja.

Japanski znanstvenici vjeruju da šetnja među drvećem može ojačati imunološki sustav jer šetači dok šetaju šumom udišu fitoncide (molekule koje izlučuje drveće kako bi se obranili od bakterija). Fitoncidi, tvari koje izlučuju više biljke, a djeluju nepovoljno na niže organizme, osobito bakterije. Izlučivanjem fitoncida stvara se imunitet biljaka protiv bolesti.



JOŠ NEKOLIKO IDEJA:

- kupka
- igranje društvenih igara
- različiti hobiji (slikanje, šivanje, modeliranje, izrada nakita)
- druženje s bliskim osobama
- pisanje dnevnika
- vožnja bicikla
- gledanje omiljenog filma/TV serije
- čitanje
- vježbe opuštanja
- igranje s kućnim ljubimcem
- istraživanje grada (posjetite muzeje, istražite znamenitosti i dijelove grada u kojima nikad niste bili)
- plesanje
- popodnevni odmor ili raniji odlazak u krevet.





**Autor: Služba za promicanje zdravlja
Referentni centar Ministarstva zdravstva za promicanje zdravlja**

**Hrvatski zavod za javno zdravstvo
Rockefellerova 7, 10000 Zagreb
Tel.: +385 (0)1/48 63 222**



E-pošta: zivjeti.zdravo@hzjz.hr



www.zivjetizdravo.eu



FB facebook.com/zivjetizdravo.hr/



Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

www.strukturifondovi.hr

Sadržaj publikacije isključivo 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 %.