



Središnji državni ured  
za demografiju i mlade



**Brini o sebi**  
**Budi dobro**  
**Proživi Covid**





# Budi dobro

## BRINI O SEBI



Vrijeme u kojem dominiraju epidemiološke mjere uzrokovane koronavirusom za sve nas prilično je teško. Dotadašnja svakodnevnica i rutina, ponekad nezadovoljavajuća, ali poznata, u značajnoj se mjeri promijenila: ne možemo viđati prijatelje, voditi svoje živote onako kako bismo htjeli, zabavljati se...

Ovo iskustvo "zaključavanja" svatko proživljava na svoj način, manje ili više uspješno. Jedni se lako prilagođavaju novom načinu održavanja nastave, drugi su nezadovoljni. Nedostaje im izravna komunikacija s profesorima, način poučavanja, kontakti s prijateljima, izleti, maturlana putovanja, izlasci... Vrijeme provedeno s obitelji u nekim slučajevima izaziva napetost te nova obiteljska dinamika može dovesti do narušavanja odnosa.

Sve su to nove i neočekivane promjene s kojima se ponekad teško nosimo. Nekima ova situacija predstavlja vrlo stresno razdoblje s puno frustracija što vodi u različita emocionalna raspoloženja.

Postavlja se pitanje - kako upravljati stresom ili osjećajem zabrinutosti zbog neočekivanih promjena?



**Puno je stvari koje možeš učiniti za brigu o sebi. Kao što pazimo na svoje tjelesno zdravlje, treba paziti i na svoje mentalno zdravlje. Zapravo je to dvoje usko povezano i neodvojivo**



# Briga o sebi

## OSJEĆAJ SE BOLJE



Briga o sebi, o svom mentalnom zdravlju i vlastitoj dobrobiti, pomoći će ti da se osjećaš bolje.

Budući da postoji puno strategija samopomoći, svatko bi trebao za sebe otkriti ono što mu najbolje pomaže i odgovara. Važno je pronaći stvari u kojima uživaš. To može biti čitanje, slušanje glazbe, sportske aktivnosti... Važno je samo da tebi donosi ugodu i zadovoljstvo.

Postoje različite strategije brige o sebi koje nude različita savjetovališta, ustanove za brigu o djeci i mladima. Pokušaj pronaći i isprobati ono što bi na tebe najbolje djelovalo. Bilo bi dobro napraviti neki plan u kojem ćeš svaki dan izdvojiti vrijeme za sebe i raditi ono što te istinski veseli. Svakako je dobro to podijeliti s nekim, razgovarati s drugima o tome što oni čine te na taj način možda otkriješ i nešto što bi pomoglo tebi samom.

Postoji puno načina kako se kvalitetno brinuti o sebi,  
a ovo su samo neki prijedlozi koje možeš usvojiti.



# Planiranje samopomoći



Stvaranjem plana samopomoći bit ćeš u stanju prepoznati aktivnosti koje možeš koristiti za podršku mentalnom zdravlju. Možeš raditi tjedni ili mjesečni plan, ovisno o svom rasporedu i prioritetima.

Ako brigu o sebi podijeliš na više kategorija (fizička, emocionalna, socijalna i praktična) moći ćeš pozitivno utjecati na željenu ravnotežu tijekom cijelog dana.

Postoje razne aktivnosti koje se predlažu, a koje su pomogle mladim ljudima kada su se osjećali tjeskobno i slabo. Ako ti nešto pomaže, nastavi to raditi. Ako ne, probaj nešto drugo.

Vjerojatno već imaš neke zamisli o tome što bi htio probati. Na tebi je!

## Fizičke aktivnosti

- 1 Ne preskači obroke
- 2 Koristi tehnike opuštanja
- 3 Provedi vrijeme bez tehnologije
- 4 Vježbaj redovito najmanje 30 minuta
- 5 Pleši



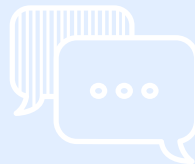
## Emocionalne aktivnosti

- 1 Druži se s prijateljima i osobama koje podržavaju
- 2 Budi nježan prema sebi
- 3 Navedi barem tri stvari koje ćeš učiniti za sebe svaki dan
- 4 Razgovaraj i podijeli s prijateljima iskustva o tome kako se osjećaš
- 5 Brini o drugima



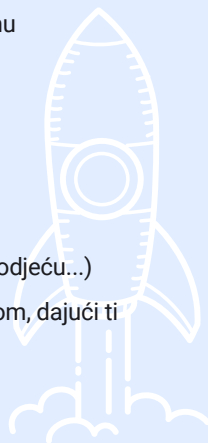
## Socijalne aktivnosti

- 1 Društvene mreže koristi umjereno, za razmjenu informacija ili neki oblik podrške
- 2 Uključi se u neke grupe mladih
- 3 Poveži se s mladima unutar lokalne zajednice (organizirajte aktivnosti i izazove primjerene trenutačnoj situaciji, za razmjenu informacija i dobru zabavu)



## Praktične aktivnosti

- 1 Isplaniraj i organiziraj dan
- 2 Vodi računa o osobnoj higijeni (redovito se tuširaj, obuci čistu odjeću...)
- 3 Postavi kratkoročne ciljeve (oni će ti pomoći s dnevnom rutinom, dajući ti ustrajnost, motivaciju i ohrabrenje)
- 4 Uzmi dovoljno vremena za istraživanje stvari u kojima uživaš
- 5 Nauči nešto novo, savladaj neku vještinu...



# Što ja mogu činiti?



**Brinem o mentalnom zdravlju**



**Učim od kuće**



**Provjeravam kako su moji najbliži**



**Držim socijalnu distancu, ali ostajem povezan**



**Na društvenim mrežama dijelim točne informacije**



**Šaljem ohrabrujuće poruke onima kojima je teško**



**Zovem one koji su u izolaciji**



**Slušam glazbu, čitam knjige ili igram igre**



**Jedem zdravo i vježbam**



**Pomažem braći ili sestrama u učenju i zajedno se igramo**



**Ne izlažem sebe ili druge riziku**



**Pokazujem drugima kako ispravno prati ruke**



**Pratim UNICEF i WHO na društvenim mrežama**



**Upozoravam kad se dijele netočne informacije**



**Protivim se stigmatizaciji i diskriminaciji**



**Ostajem kod kuće i time štitim sebe i druge**

**Osjećaš se  
zabrinuto i  
tjeskobno?**

**LINIJA ZA SAVJETOVANJE MLADIH**



**ANONIMNO I POVJERLJIVO**

ZAGREBAČKA

**095 701 7913**

KRAPINSKO-ZAGORSKA

**095 701 7914**

SISAČKO-MOSLAVAČKA

**095 701 7915**

KARLOVAČKA

**095 701 7916**

VARAŽDINSKA

**095 701 7917**

KOPRIVNIČKO-KRIŽEVAČKA

**095 701 7918**

BJELOVARSKO-BILOGORSKA

**095 701 7919**

PRIMORSKO-GORANSKA

**095 701 7920**

LIČKO-SENJSKA

**095 701 7921**

VIROVITIČKO-PODRAVSKA

**095 701 7922**

POŽEŠKO-SLAVONSKA

**095 701 7923**

BRODSKO-POSAVSKA

**095 701 7924**

ZADARSKA

**095 701 7925**

OSJEČKO-BARANJSKA

**095 701 7926**

ŠIBENSKO-KNINSKA

**095 701 7927**

VUKOVARSKO-SRIJEMSKA

**095 701 7928**

SPLITSKO-DALMATINSKA

**095 701 7929**

ISTARSKA

**095 701 7930**

DUBROVAČKO-NERETVANSKA

**095 701 7931**

MEĐIMURSKA

**095 701 7932**

GRAD ZAGREB

**095 701 8011**

**BRINI O SEBI – BUDI DOBRO – PROŽIVI COVID**