

Psihičko zdravlje

Kada ste zadnji put razmišljali ili razgovarali s nekim o psihičkom ili emocionalnom zdravlju? Vjerojatno se ne možete sjetiti. Puno se češće govori o psihičkim bolestima ili emocionalnim problemima, kao što su depresija, različiti anksiozni poremećaji (fobije, panika, PTSP...) i druge psihičke teškoće.

Pojam psihičko ili emocionalno zdravlje odnosi se na cjelokupno stanje psihičke dobrobiti koje uključuje način na koji se osoba osjeća u vezi sa sobom, kvalitetom odnosa s drugim ljudima te sposobnosti suočavanja s teškoćama.

Dobro psihičko zdravlje mnogo je više od neprisutnosti psihičkih bolesti i teškoća, a uključuje brojne pozitivne karakteristike, kao što su:

- osjećaj zadovoljstva
- želju za životom, smijeh i zabavu
- sposobnost suočavanja sa stresom i oporavljanja nakon teškoća
- osjećaj smisla i svrhe, kako u aktivnostima, tako i u odnosima s drugim ljudima
- fleksibilnost u učenju novih stvari i prilagodbi na promjene
- ravnotežu posla i zabave, odmora i aktivnosti
- visoko samopouzdanje
- ...

Upravo zbog pozitivnih značajki psihičkog i emocionalnog zdravlja, osobe mogu voditi ispunjen život i uživati u njemu kroz produktivne, smislene aktivnosti i izgradnju zdravih



odnosa s drugim ljudima. Ljudi s dobrim/očuvanim psihičkim zdravljem imaju pod kontrolom svoje osjećaje i ponašanja. Sposobni su se nositi s neizbježnim životnim izazovima i stresovima. To ne znači da emocionalno i psihički zdrave osobe nikad ne proživljavaju teške trenutke ili ne osjećaju emocionalne probleme. Promjene, razočaranja, gubitci, itd. sastavni su i normalni dio života svake osobe, a sa sobom neizbježno nose osjećaj tuge i tjeskobe, stres i napetost. Prednost je emocionalno zdravih

ljudi što se i nakon teškoća, trauma i stresova ponovno oporave. Takve osobe imaju razvijene ili usvojene načine suočavanja sa zahtjevnim situacijama i zadržavaju pozitivan pogled na situaciju. Ostaju fokusirane, fleksibilne i kreativne, kako u teškim vremenima, tako i u dobrim. Kada se dogode loše stvari brže se oporavljaju i nastavljaju dalje.

Nažalost, previše ljudi uzima svoje psihičko i emocionalno zdravlje "*zdravo za gotovo*" te se njime bave tek kada se pojave problemi. Kao što je potrebno ulaganje vremena i truda u poboljšanje i održavanje fizičkog zdravlja, tako se potrebno brinuti i o psihičkom zdravlju. Što se više vremena i truda uloži u očuvanje psihičkog zdravlja, ono će biti bolje. Postoji mnogo toga što se može napraviti kako bi se poboljšalo raspoloženje, ojačala otpornost ili

jednostavno više uživalo u životu. Za to je potrebno preuzeti odgovornost za vlastito zdravlje, kako za fizičko tako i za psihičko.

Kada se radi o fizičkom zdravlju, ljudi su često spremni uložiti vrijeme i trud u njegovo očuvanje te potražiti stručnu medicinsku pomoć kada se jave poteškoće. Nažalost nije isti slučaj i kada je u pitanju psihičko zdravlje. Važno je što više čuvati svoje psihičko zdravlje, a kada se pojave problemi pokušati ih riješiti na najbolji mogući način.

Pri tome nema čarobnog ni univerzalnog rješenja ili recepta. Svaka je osoba drugačija i svatko ima svoje načine suočavanja koji „djeluju“ pa se ne može reći kako postoji najbolji način suočavanja za svih. Dobar je onaj način koji pomaže osobi da se lakše nosi s teškoćama, da se što prije oporavi nakon teških razdoblja i pri tome ne stvara nove probleme.



Ponekad su problemi preveliki i/ili preteški da bi ih osoba sama riješila uz pomoć postojećih načina suočavanja. Ponekad je takvih problema jednostavno previše pa ih osoba ne uspijeva sve savladati ili su u tom trenutku preveliki teret za nju. U tim je situacijama potrebno potražiti pomoć. Ponekad je dovoljna pomoć članova obitelji i prijatelja, kroz razgovor i dobar savjet, a ponekad osoba ima osjećaj da baš ništa ne pomaže. To je znak da uobičajeni načini suočavanja s teškoćama jednostavno nisu dovoljni i da je potrebno potražiti stručnu psihološku pomoć.

Ako ste student stručnu psihološku pomoć možete potražiti i u Psihološkom savjetovalištu Sveučilišnog savjetovališnog centra. Neke druge službe možete potražiti i među našim linkovima, ali taj popis nije sveobuhvatan. Naš je savjet: pitajte, potražite - rješenja sigurno ima, samo treba posegnuti za njima! Gdje ima volje, ima i načina! ☺