



Kako brinuti o svom mentalnom zdravlju tijekom ljeta?

Toplina, opuštenost i relaksiranost koje donose ljetni mjeseci mogu povoljno utjecati na mentalno zdravlje. Međutim, za neke ljude, ljetni mjeseci mogu izazvati osjećaj preopterećenosti i gubitka kontrole. Očekivanja da budete bezbrižni mogu biti veliki pritisak za one koji se bore s depresijom ili anksioznošću.

Kako si pomoći održati mentalno zdravlje stabilnim tijekom ljetnih mjeseci?

1. Pobrinite se za svoje mentalno zdravlje tijekom ovog ljeta provodeći više vremena vani. Izloženost prirodnoj sunčevoj svjetlosti omogućava sintetiziranje vitamina D u ljudskom organizmu kao i povećanje serotonina, za koje se zna da podižu raspoloženje. Odvojite vrijeme za izlazak van, pomirišete ruže, osjetite pijesak pod nožnim prstima ili promatrate zalazak sunca. Sve vam to može priuštiti osjećaj smirenosti i blagostanja. Pronađite hobi na otvorenom gdje će te provesti barem 30 minuta dnevno na suncu. Nije važno je li to vrtlarjenje, planinarjenje ili veslanje. Provođenje vremena na otvorenom bitan je element brige o sebi.

2. Tijekom korištenja godišnje odmora odvojite si vrijeme za opuštanje.

Mnogi od nas koriste plaćeni godišnji odmor za obavljanje zadataka po kući koje zanemarujemo tijekom užurbanog radnog tjedna ili godine. Umjesto da čistite ormar, organizirate garažu i idete na davno zakašnjele sastanke, odmor iskoristite za uživanje. Takve aktivnosti mogu uključivati čitanje knjige kod kuće ili putovanje na novo mjesto. Vrijeme godišnjeg odmora trebalo bi provesti opuštajući se i uživajući u vremenu daleko popisa obveza koje imamo tijekom godine.

3. Usredotočite svoju energiju na planiranje bijega od svakodnevnog stresa i obveza.

Odlazak iz grada i doživljaj promjene krajolika izvrstan je način da se opustite i ponovno usredotočite svoju energiju na sadašnjost. Bilo da se radi o bijegu za vikend ili višetjednom putovanju na egzotične lokacije, bijeg od posla i svakodnevice može vam pomoći da razbistrite um i poboljšate raspoloženje. Nakon takvog bijega osjećat ćemo se opuštenije i imati ćemo više energije.

4. Održavajte zdrav raspored spavanja jer je to važan preduvjet za dobro mentalno zdravlje.

Tijekom ljeta je važno imati dobar san kako bi se odmorili i opustili od velikih vrućina i brojnih obveza. Ako ste roditelj, pokušajte održavati zdrav raspored spavanja za sebe i svoju djecu, bez obzira na raspored na poslu i u školi. Preporuča se da spavamo 8-10 sati neprekidno, jer je higijena spavanja bitna komponenta našeg mentalnog zdravlja.

5. Ostanite fizički aktivni.

Bilo da se radi o odlasku u teretanu, vježbanju joge ili šetnji, poznato je da tjelesna aktivnost podiže vaše raspoloženje. Tijekom ljetnih mjeseci, najlakše je ostati na kauču i gledati najnovije televizijske

serije, ali neaktivnost može potaknuti negativne posljedice na naše fizičko i mentalno zdravlje. Pokušajte održavati 20-30 minuta kardiovaskularne vježbe svaki dan. Možda ćete se iznenaditi koliko ćete se dobro osjećati.

Uspješan oporavak od poslovnih obveza utječe na produktivnost i dobro mentalno zdravlje zaposlenika. Čak je i kratak odmor koristan. Tjelesna aktivnost i obavljanje zadataka koji donose samozadovoljstvo potaknut će pozitivne učinke na sve nas. Što je radnik opterećeniji, potrebno je duže vrijeme odvajanja od posla. Budući da učinci godišnjeg odmora brzo nestaju, odmore je dobro rasporediti tijekom cijele godine, vodeći računa o mogućnostima za oporavak i tijekom svakodnevnog života.

Priredila:

Tamara Brezičević, dipl. soc. radnica

Članak priređen u sklopu Projekta "Prevenција ovisnosti i zaštita mentalnog zdravlja u Brodsko-posavskoj županiji" pod pokroviteljstvom Ministarstva zdravstva RH

Služba za zaštitu mentalnog zdravlja, prevenciju i izvanbolničko liječenje ovisnosti

Nastavni zavod za javno zdravstvo Brodsko-posavske županije

A. Cesarca71, Slavonski Brod