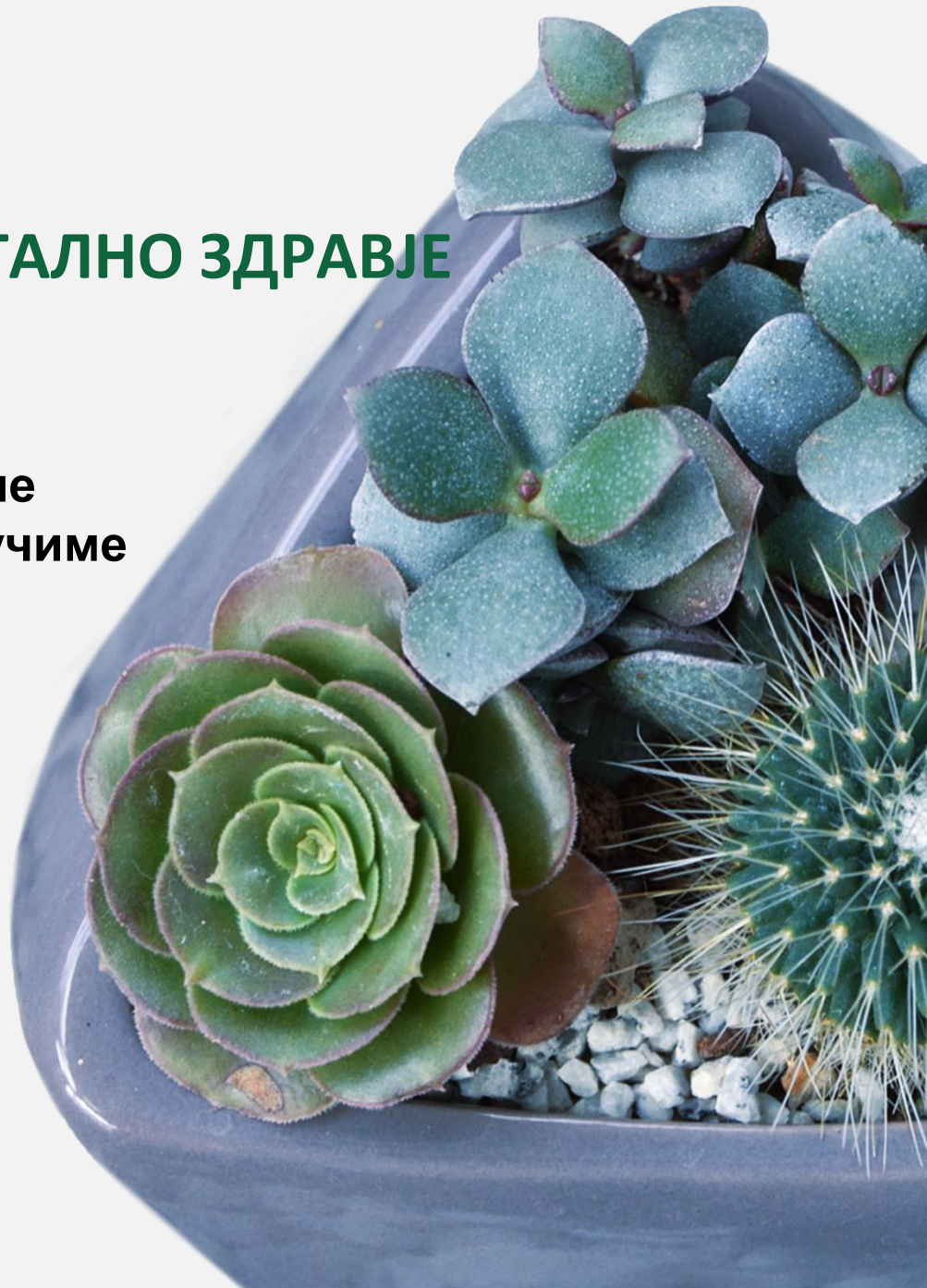


# КАКО ДО ПОДОБРО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

---

**Животот не е во тоа да чекаме бурата да пројде, туку да научиме да танцуваме на дождот!**

**ООУ “Тихомир Милошевски”**





# Што е ментално здравје?

---

Драг ученику!

Да се има добро ментално здравје значи да се чувствуваме добро во врска со себе, да создаваме и одржуваме позитивни врски со семејството, другарите, роднините како и да умееме да се справуваме со своите емоции, позитивни и негативни...

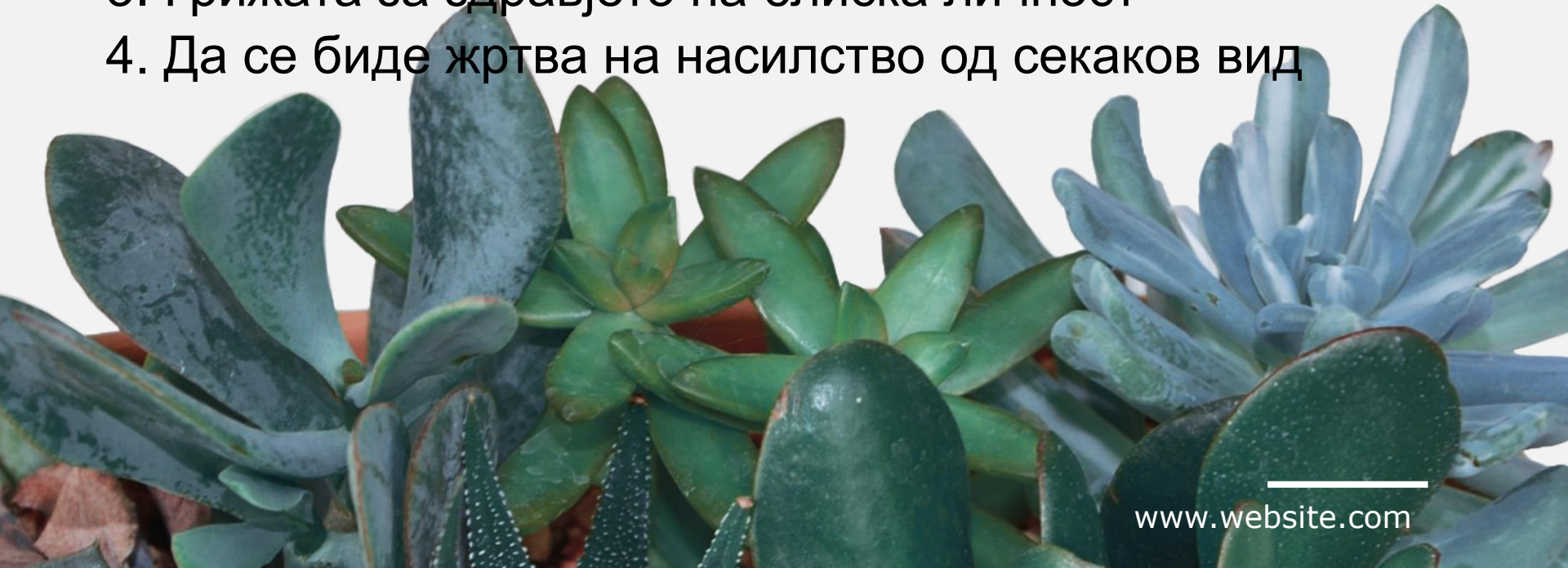
Доброто ментално здравје значи добро да се носиме со позитивните и негативните случувања, тоа ни дава чувство на контрола врз животот како и свесност за потреба од помош и поддршка од другите, тогаш кога ни е потребна.



# Работи можат да го нарушат нашето ментално здравје:

---

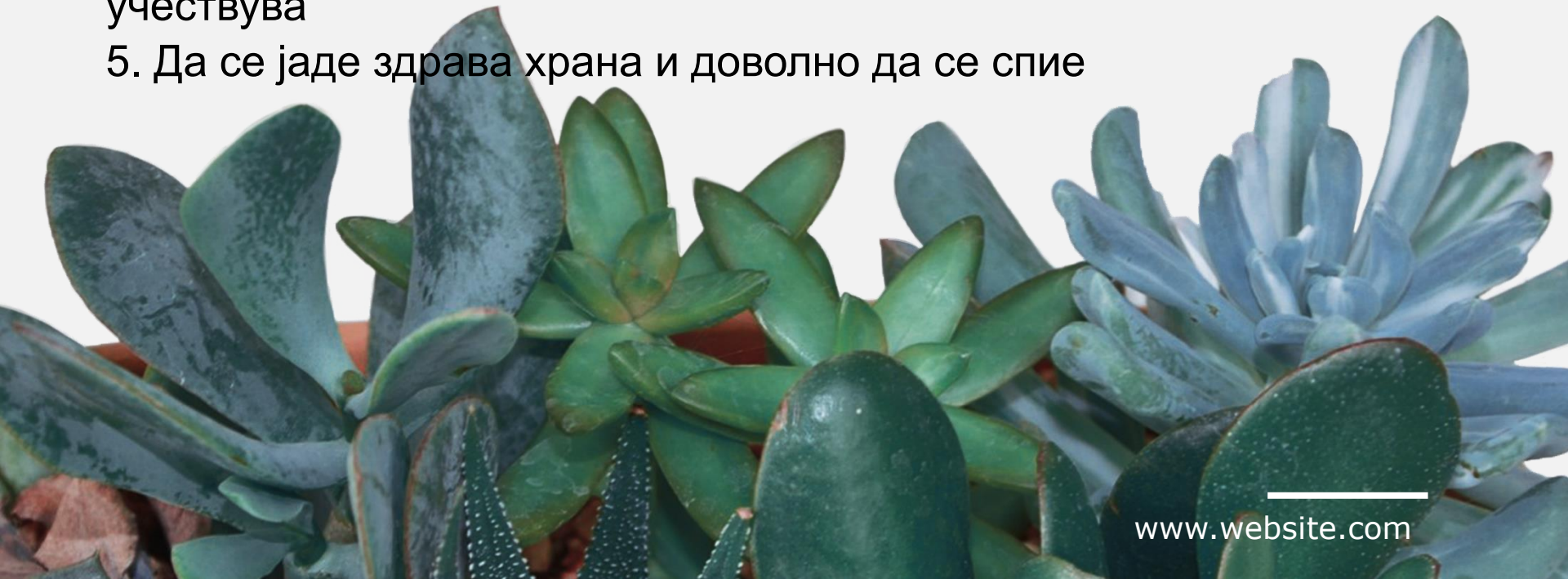
1. Проблеми со другарите и семејството, на пример расправи
2. Чувство на постојан притисок, на пример во училиште
3. Грижата за здравјето на блиска личност
4. Да се биде жртва на насилство од секаков вид



# Работи кои можат да го заштитат и подобрат нашето ментално здравје:

---

1. Да се има пријател на кого можеме да му се довериме
2. Да се има наставник или психолог во училиште од кого може да се побара помош
3. Да се поминува квалитетно време со семејството
4. Да се има активности или хоби во кои со задоволство се учествува
5. Да се јаде здрава храна и доволно да се спие



# ВАЖНО Е ДА СЕ ЗНАЕ ДЕКА КАКО ШТО НАШЕТО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ ВО ТЕШКИ МОМЕНТИ ВО ЖИВОТОТ МОЖЕ ДА СЕ НАРУШИ, ИСТО ТАКА МОЖЕ И ДА ЗАКРЕПНЕ!

---

Има некои активности кои можеме сите да ги правиме кои во истражувањата покажале дека помагаат во одржување на менталното здравје.

Тие се викаат „Пет начини до добро ментално здравје“





# 1. ОСТАНИ ВО КОНТАКТ

---

- Секој ден најди време за своето семејство
- Оствари комуникација со другар или член на семејството кој има потреба од поддршка
- Зборувај денес со некоја нова личност
- Во овие услови, организирај онлајн тематска забава со друштвото (пижама забава, дискусија на некоја актуелна тема од забавен карактер)
- Јави му се на другарот наместо да му пишуваш пораки
- Доколку е возможно, учествувај во некој социјален настан со придржување кон мерките на заштита

## 2. БИДИ АКТИВЕН

---

- Пешачи, вози велосипед, пливај, планинари...
- Трчај во најблиското игралиште, парк или на патека
- Користи апликација која ти го мери дневниот број на чекори и постави си цел
- Понуди се да завршиш некоја домашна обврска на родителите



# 3. ПОНУДИ ПОМОШ

---

- Прашај ги пријателите како навистина се и активно ислушај ги
- Кажи БЛАГОДАРАМ со насмевка
- Понуди помош доколку увидиш дека некој има потреба од тоа
- Волонтирај
- Направи нешто убаво за себе и своето семејство
- Јави му се на некој роднина како изненадување
- give tonect

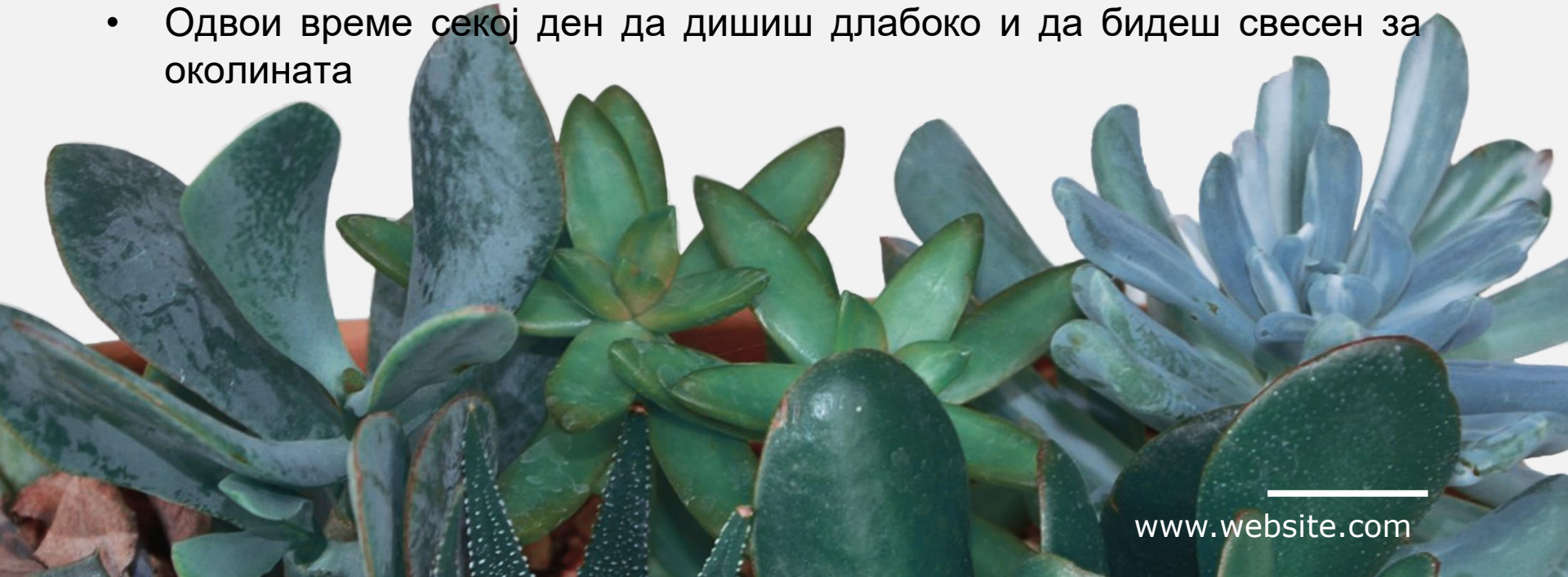




# 4.БИДИ СВЕСЕН

---

- Посети место каде што ќе можеш да бидеш смирен бар неколку моменти
- Во текот на денот исклучи ги сите медиумски уреди најмалку 30 минути
- Слушај ја омилената музика со целата своја енергија
- Вежбај јога, медитација...
- Одвои време секој ден да дишиш длабоко и да бидеш свесен за околината



# 5. ПРОДОЛЖИ ДА СТЕКНУВАШ ЗНАЕЊА

- Започни ново хоби или продолжи со старото
- Посетувај виртуелни тури на музеи, галерии, саеми или места кои те интересираат
- Направи нешто корисно и сподели го со семејството и пријателите
- Почни да учиш некој нов јазик
- Почни да учиш да свириш на некој инструмент



# ИСТО ТАКА НЕ ЗАБОРАВАЈ!

## ДА ЈАДЕШ ЗДРАВА ХРАНА

- Јади редовно и не го пропуштај појадокот бидејќи е исто толку важен за твоето ментално како и за физичкото здравје. Јади овошје и зеленчук и избегнувај пијалоци со шеќер, пиј многу вода...

## СПИЈ ДОВОЛНО

- Почни да се подготвуваш за спиење барем еден час порано пред планираното легнување. Обиди се да си креираш рутина пред легнување која може да вклучува топол туш, темна соба со нормална топлина. Избегнувај користење на екрани (телевизор, телефон, таблет, компјутер) еден час пред легнување бидејќи светлината од екраните може да го одржува мозокот буден, што ќе направи потешко да запиеш.



# КОГА ЌЕ СТАНЕ ТЕШКО...

---

Запомни дека е сосема нормално понекогаш да не се чувствуваме добро во различни периоди од животот. Еве неколку совети за тоа што можеш да направиш да си дадеш поддршка во тие моменти:

## 1. Обиди се да запишуваш како се чувствуваш

Некои млади луѓе наоѓаат за корисно доколку водат таканаречен [“mood diary”](#) во кој ќе ги опишуваат своите чувства во различни денови што им помага во откривање на тоа кои нешта ги вознемируваат.

## 2. Комуницирај со други кои се наоѓаат во ситуација како твојата

---

- Доколку дознаеш дека некој од твоето друштво поминува низ тежок период како тебе, контактирај го, со цел да си пружите меѓусебна поддршка. Помагајќи некому ќе направи и ТИ да се чувствуваш подобро.

## 3. Биди добар со себе

- Кога се наоѓаш во тешка ситуација, особено е важно да бидеш екстра добар кон себе, како што би бил кон пријател на кој му треба помош. Размисли што би можело да направи да се чувствуваш подобро, како слушање омилена музика, гледање омилен филм, читање омилена книга, прошетка со најдобриот другар/ка или член на семејството...

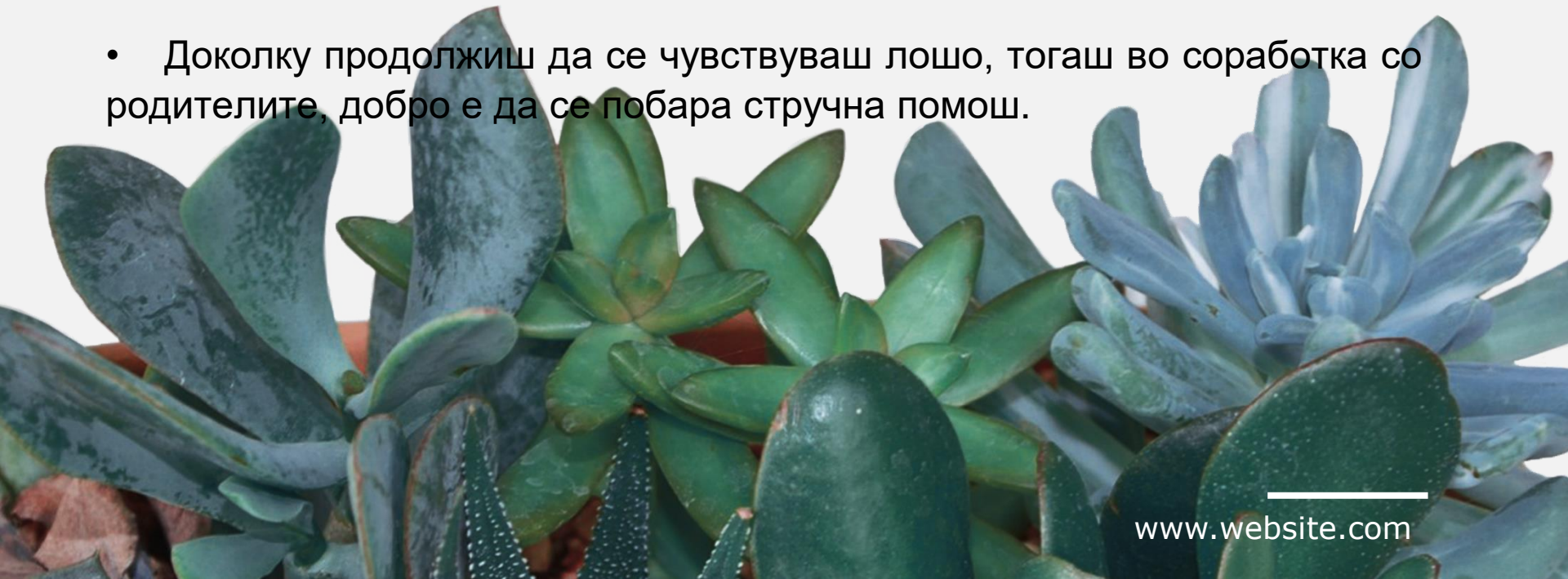
## 4.Зборувај со некого на кого му веруваш

---

- Една од најважните работи е да зборуваш со некого на кого му веруваш отколку да ги оставиш чувствата затворени во тебе. Избери близок пријател, член на семејството, наставник или член на стручната служба во училиште со кој ќе ги споделиш своите грижи.

## 5. Побарај помош

- Доколку продолжиш да се чувствуваш лошо, тогаш во соработка со родителите, добро е да се побара стручна помош.





# Домашна задача

---

- Како **ТИ** се чувствуваш во овој период? Што од ова што го прочита го спроведуваш за да се чувствуваш добро? Те молам во неколку реченици опиши ги твоите чувства или состојба во моментот и што преземаш за да го одржиш своето ментално здравје.



# Доколку ти треба разговор:

---

- Обрати се писмено на маил:  
[psiholog.tihomir@gmail.com](mailto:psiholog.tihomir@gmail.com)
- И ќе бидеш контактиран во најкус можен рок.
- Драг ученику, остани во добро здравје

