

Kratki priručnik za opuštanje

Savjet mladih grada Rovinja- Rovigno

Grad Rovinj- Rovigno

Mia Stupin i Ilaria Suman

ROVINJ-ROVIGNO / CONSIGLIO
DEI GIOVANI DELLA CITTA
DI ROVINJ-ROVIGNO



KRATKI PRIRUČNIK ZA OPUŠTANJE

"Vrijeme za opuštanje je kad nemaš vremena za to."

Jim Goodwin & Sydney J. Harris

Kako je počelo...

- Saziv Savjeta mladih sa diplomiranom psihologinjom + studenticom psihologije
- Obilježavanje Tjedna psihologije 2021.
- Uspjeh digitalnog izdanja priručnika
- Grad se odlučuje na tiskanje 1000 primjeraka
- Podjela učenicima srednjih škola te sedmim i osmim razredima osnovne škole na Svjetski dan mentalnog zdravlja 2022

Sadržaj priručnika

1. Zašto se opuštat?
2. Progresivna mišićna relaksacija
3. Monolog koji čini razliku
4. Nemojte zaboraviti disati
5. Mood Tracker
6. Opuštajuće bojanke
7. Aplikacije za opuštanje
8. Literatura



4. MOOD TRACKER

Ne možeš kontrolirati ono što ne možeš mjeriti.

Kako sam se danas osjećao/la? Upitajte se na kraju dana te kućicu s datumom obojite u neku od boja povezanih s Vašim raspoloženjem. Na kraju godine dobiti ćete lijepu sliku i moći ćete uvidjeti neke situacije i periode koje loše utječu na Vaše mentalno zdravlje!

- **CRNA** – pod stresom
- **ŽUTA** – kreativno
- **CRVENA** – ljuto
- **ZELENA** – smireno
- **PLAVA** – sretno
- **LIJUBIČASTA** – tužno



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

6. APLIKACIJA NAOMI

Naomi je nova hrvatska aplikacija nastala kao odgovor na krizu izazvanu pandemijom, koja je značajno pogodila i mentalno zdravlje pojedinaca, pogotovo mladih osoba. Razvio ju je domaći tim mladih psihologa koji su spojili svoju struku s tehnologijom i stvorili rješenje koje može pomoći onima koji osjećaju, primjerice, strah, nesigurnost, tjeskobu ili anksioznost. Poruka je da su ovi osjećaji potpuno normalne pojave u kriznim uvjetima te da nije sramota potražiti pomoć.

Aplikacija funkcionira po principu chatbota koji postavlja pitanja i nudi rješenja. Naomi, kao i svaki pravi virtualni asistent, prepoznaje i razumije tekst koji korisnik unese (na hrvatskom ili engleskom jeziku), a potom u skladu s potrebama nudi interaktivne, edukativne i zabavne tehnike za mentalno ozdravljenje - sve potpuno anonimno. Naomi može gotovo svakome pomoći da se osjeća bolje i bude produktivniji. Osim toga, korisniku šalje podsjetnike da se redovito aktivira i svakodnevno brine za sebe. Omogućava i praćenje napretka, grafove i dnevnik zdravstvenog stanja. Onima kojima je potrebna dodatna pomoć, aplikacije će ponuditi i spajanje s certificiranim psihoterapeutima ili edukantima psihoterapije.

Korisni linkovi:



<https://headspace.org.au/>

Aplikacija koja sadrži opsežnu biblioteku digitalnih vježbi usredotočene svjesnosti i meditacije.



<https://1ktf.com/>

Besplatni online tečajevi koji pokrivaju loše raspoloženje, stres i otpornost.

ZAKLJUČAK

Dragi mladi i oni koji se tako osjećaju, u ovom sazivu Savjeta mladih Grada Rovinja-Rovigno nalaze se jedna studentica psihologije i jedna psihologinja, Ilaria Suman i Mia Stupin, koje su misleći na Vas stvorile ovu malenu knjižicu koju si možete spremati na Vaše uređaje ili isprintati. Željeli smo da bude s Vama u trenucima bijesa i nemoći te da Vam pruži utjehu i alate za samopomoć. Stres je danas nemoguće izbjeći, ali je moguće kontrolirati našu reakciju na njega, te ne dozvoliti da nam odvraća pozornost od lijepih životnih trenutaka.

BIBLIOGRAFIJA

Ana Boban Lipič, prof., Ivana Jambrović Čugura, prof., doc. dr.sc. Maja Kolega. PSIHOLOGIJA, udžbenik psihologije u drugom i trećem razredu gimnazije. Školska knjiga, izdanje 2020.

<https://medicine.umich.edu/>

<https://mentalnozdravlje.hr/>

<https://www.recovery.awh.org.>

Vježba

3. NEMOJTE ZABORAVITI DISATI

Promjena brzine našeg daha može malo promijeniti anksioznu reakciju našeg tijela. Sporo dijafragmalno disanje je razvijena tehnika koja uključuje usporavanje daha kako bi se prenijela "sigurnost" mozgu. Iako ne preporučujemo da koristite tehnike disanja kako biste pokušali ukloniti anksioznost kada se osjećate tjeskobno, to može biti način da prođete kroz tešku situaciju i umirite tijelo kako biste mogli donijeti dobru odluku o tome što dalje učiniti. Pokušajte sljedeću vježbu:

"Sporo dijafragmalno disanje"

1. Udobno se smjestite u stolicu s nogama na podu. Možete leći ako želite.
2. Preklopite ruke na trbuhu.
3. Polako i mirno udahnite. Napunite trbuh normalnim dahom. Pokušajte ne udisati preteško. Ruke bi se trebale pomaknuti prema gore kada udišete kao da punite balon. Izbjegavajte podizanje ramena dok udišete; radije udahnite u trbuh.
4. Polako izdahnite brojeći do "5". Pokušajte usporiti brzinu izdisaja. Nakon izdaha zadržite 2-3 sekunde prije ponovnog udaha.
5. Radite kako biste nastavili usporavati tempo daha.
6. Vježbajte ovo oko 10 minuta.
7. Ovo najbolje funkcionira ako vježbate dva puta svaki dan po 10 minuta.

*Pokušajte pronaći redovito vrijeme za to svaki dan

Savjeti za sporo dijafragmalno disanje:

- Brzina daha je važnija od dubine daha. Izbjegavajte pokušavati "uhvatiti" dah tako da duboko udahnete.
- Nemojte koristiti vježbe disanja kako biste se "riješili" tjeskobe; upotrijebite dah kako biste lakše prošli kroz tešku situaciju ili ga svakodnevno vježbajte kako biste s vremenom "trenirali" sporiji, mirniji stil disanja.
- Vježbajte! Potrebno je vrijeme da naučite kako smiriti tijelo pomoću daha.



Mlade Rovinjke izdale priručnik za opuštanje

11.10.2022 09:09 0



Članovi Savjeta mladih Grada Rovinja posjetili su rovinjske osnovne i srednje škole

Povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja, članovi Savjeta mladih Grada Rovinja posjetili su rovinjske osnovne i srednje škole kako bi učenicima podijelili Kratke priručnike za opuštanje mladih autorica **Mie Stupin** i **Ilarie Suman**. Podjeli su prisustvovali i gradonačelnik **Marko Paliaga** i njegov zamjenik **David Modrušan**.

Kako je objasnila predsjednica Savjeta mladih **Valentina Orbanić** ideja je krenula upravo od autorica, koje su ujedno i članice Savjeta mladih Grada Rovinja kako bi podigle svijest o važnosti mentalnog zdravlja među mlađom populacijom, posebice obzirom na posljednje dvije godine koje su, između ostalog, i zbog pandemije koronavirusa bile izrazito izazovne za njih.

Priručnik je dvojezičan i interaktivan, kratak i praktičan, a njegov mu format omogućuje da se lako može spremati među knjigama i bilježnicama. Ukratko su opisane tehnike kojima se mogu rješavati situacije anksioznosti i straha primjerice pred ispit ili u drugim stresnim situacijama.

Ovo je jedan način na koji se Savjet mladih pokušava približiti potrebama njihovih vršnjaka te pridonijeti da se u našem društvu eliminiira taboo mentalnih problema. Jedan je od ciljeva i upoznavanje mladih s radom i aktivnostima Savjeta mladih čijim se članovima mogu uvijek obratiti.

Podjela tiskanih priručnika

- 10 stranica
- A4 format
- Hrvatski i talijanski jezik
- Pozitivne povratne informacije od učenika
- najoriginalnija Naj-akcija na svečanosti programa Gradovi i općine – prijatelji djece 2022.

Zaključak

- Približavanje mladima
- Podizanje svijesti o važnosti mentalnog zdravlja
- Pomoć kod predispitne anksioznosti
- Uključivanje lokalne zajednice

