



# Radna bilježnica

## o mentalnom zdravlju



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Naziv projekta: MentOS – zajedno za mentalno zdravlje! UP.02.2.1.08.0236



# Radna bilježnica o mentalnom zdravlju

Sadržaj ovog materijala isključiva je odgovornost Centra za nestalu i zlostavljaju djecu.



[www.esf.hr](http://www.esf.hr)

Projekt je sufinancirala Europska unija iz Europskog socijalnog fonda.

Naziv projekta: MentOS – zajedno za mentalno zdravlje! UP.02.2.1.08.0236

# Bok!

Dobrodošao u Mentos radnu bilježnicu o mentalnom zdravlju!

Mentos je ekspert, kao što mu i ime kaže, u slušanju. On će kroz slijedeće stranice vjerno pratiti tebe, upoznavati i otkrivati tvoje misli, emocije i ponašanje, kako bi ti pomogao bolje upoznati samog sebe i načine na koji možeš pomoći sebi da se osjećaš bolje ili da riješiš neki problem.

Upoznavanjem samog sebe rasteš, postaješ mudriji, smireniji, hrabriji, odvažniji, zadovoljniji i suosjećajniji prema drugima i sebi.

Mentos ti zahvaljuje na povjerenju i svaku tvoju riječ koju upišeš Mentos ne dijeli ni sa kim osim s tobom i tvojim pomagačem.

## Još nešto....

Možda sada osjećaš nepovjerenje, uznemirenost ili brigu oko toga hoćeš li moći odgovoriti na pitanja koja ti Mentos postavi. Tu bi ti Mentos odmah mogao postaviti pitanje koji su dokazi da nećeš moći odgovoriti, a koji su dokazi da ćeš moći, ali tu vještinu preispitivanja svojih negativnih misli ćeš naučiti prilikom raspisivanja slijedećih stranica. Važno je da znaš da ne postoji točan ili netočan odgovor, ovdje opisuješ sebe i sve što napišeš odraz je tvojeg ja - koji je jedinstven i neponovljiv i kao takav vrijedan upoznavanja.

Pa krenimo...

Mentos je spreman, a ti?

# Osnovne informacije o tebi

Zovem se \_\_\_\_\_.

Imam \_\_\_\_\_ godina.

Živim s \_\_\_\_\_.

Moj/a psiholog/inja zove se \_\_\_\_\_.

Datum kad sam krenuo/la ispunjavati ovu bilježnicu \_\_\_\_\_.

# Što je važno da Mentos zna o meni.....

Ovdje sam zato što želim uspjeti \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Vjerujem da mogu postati bolji u \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Važno je da o meni zna \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Najbolji sam u \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Posebno mi je važno da \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Volio bi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Moj nadraži osjećaj je \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Osjećaj koji baš ne volim je \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Stvari koje volim.....

Moja najdraža aktivnost s kojom sam se bavio \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Moja najdraža hrana \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Moja najdraža životinja \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Moj nadraži predmet u školi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Moj najdraži učitelj/profesor \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Moj najbolji prijatelj/ica \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

3 misli o ljubavi \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kada radim nešto što volim raditi, osjećam se \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Volim kada mi ljudi kažu \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

# Povezanost misli, osjećaja i ponašanja

Ljudi su stvoreni po savršenom mehanizmu i ne bi vjerovao, ali dok ovo čitaš tvoje tijelo djeluje kao savršeni stroj, mehanizam koji ti omogućava da ovo što vidiš razumiješ, kodiraš i pohraniš u svoju memoriju, a u isto vrijeme dišeš, krv ti kola venama, srce pumpa, koža osjeti toplinu/hladnoću (ako ti je vruće možda se i znojiš – tijelo te time štiti od pregrijavanja, ako ti je pak hladno možda se malo tresesh – tijelo te štiti od pothlađivanja), u isto vrijeme možeš primijetiti da ti misli lutaju, ali ih vratiš na ova slova... a možda osjetiš i napetost u ramenima dok si nagnut nad ovu bilježnicu u stolici koja bi možda mogla biti i udobnija... Proces koji se ove sekunde događaju u tvom mozgu mogu se brojati u milijunima i svaki je važan i bitan za pravilno funkcioniranje našeg tijela i doživljaj svijeta oko nas. No, ponekad se dogodi da nas mozak i tijelo krenu štiti od nekih opasnosti koje ne možeš na prvu osjetiti, ali ih možeš zamisliti. Je li ti se to ikada dogodilo?

Pročitaj sljedeći primjer i probaj vidjeti što se dogodilo Luki da se osjećao obeshrabreno i nespremno za odgovaranje.

Luka je sjedio u učionici za vrijeme odmora. Svi njegovi prijatelji iz razreda se zabavljaju i čini se da su bezbrižni, iako je sljedeći sat matematika i profesor je najavio usmeno ispitivanje. Luka se pripremao cijeli prošli tjedan, ali mu kroz glavu prođe misao: Prozvat će me i neću ništa znati... Svi će mi se smijati... I tako ide jedna za drugom, misli praćene sve bržim otkucajima srca, dlanovima koji se znoje i nelagodnom u trbuhu. Što misliš zašto je to tako?

Lukine negativne misli dovele su ga do toga da je njegov mozak počeo zamišljati opasnost koja se nije dogodila – neuspjeh i posramljivanje, a tijelo mu je odmah dalo signal da je spremno za bijeg iz te situacije. Naš mozak, koliko god savršen bio, još nije uspio tijelu poslati informacije kada je opasnost stvarna, a kada zamišljena te je naše TUMAČENJE ključ hoće li se kotačići našeg stroja zvanog tijelo pomaknuti, ubrzati ili stati...

Što Luka može učiniti da bi se nosio s neugodom koju osjeti?

Kada je Luka prepoznao reakcije svojeg tijela te vidio da mu tijelo kreće u stanje bijega iz situacije, pitao se koliko je to što je maloprije pomislio točno?

Sjetio se i da ponekad zamišljanje može imati pozitivan učinak te je pomislio: Puno sam učio ovaj tjedan matematiku, što god da se dogodi dao sam sve od sebe i znam da se mogu s tim nositi.

Luka je profesora dočekao smiren i spreman za moguće odgovaranje.



# Sjeti se situacije gdje si uočio snažne neugodne osjete u svojem tijelu poput Luke i razmisli: što se to događa u tvom tijelu?

Ponekad, u svom tijelu osjećam (npr. trnce/vrućinu/vrtoglavicu/mučninu/snažno lupanje srca itd.) \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

A ponekad, \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kada imam takve doživljaje u svom tijelu tada \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

To znači da osjećam \_\_\_\_\_ (emocija)

Ili da ću se osjećati \_\_\_\_\_ (emocija)

Tjelesni doživljaji koji su mi ugodni \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Tjelesni doživljaji koji mi nisu ugodni \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kako mogu koristiti svoje tjelesne signale kao znakove upozorenja?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

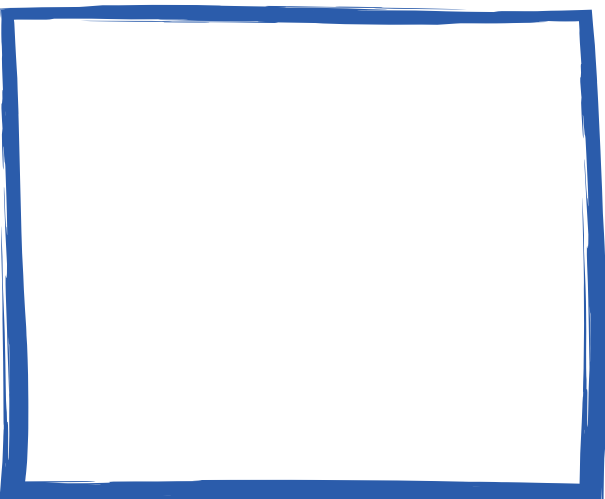
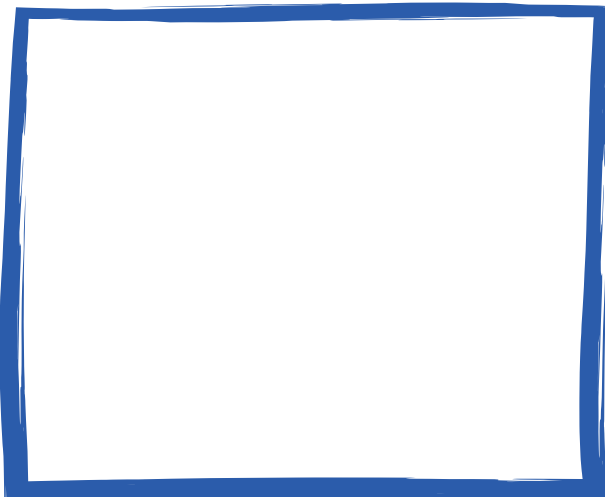
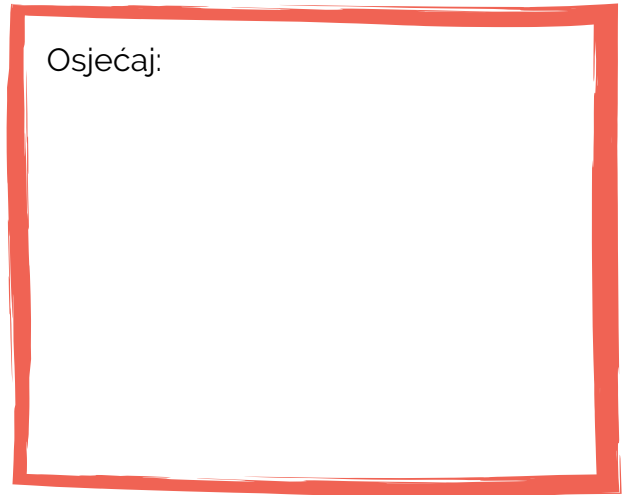
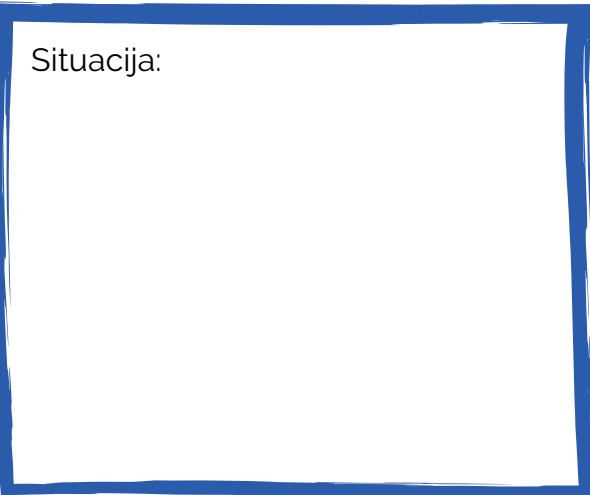
\_\_\_\_\_

# Mentos u misiji prepoznavanja osjećaja

Navedi sve osjećaje kojih se možeš sjetiti i situacije u kojima su se javili

Situacija:

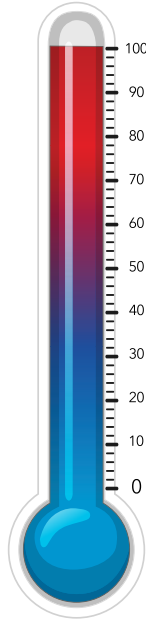
Osjećaj:



# Termometar osjećaja

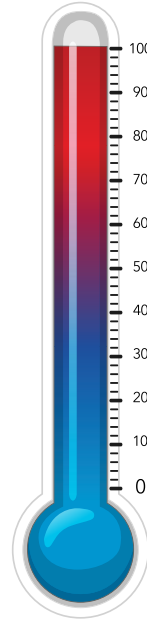
Emocija

---



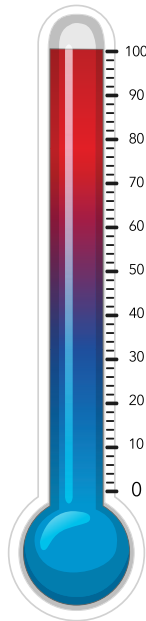
Emocija

---



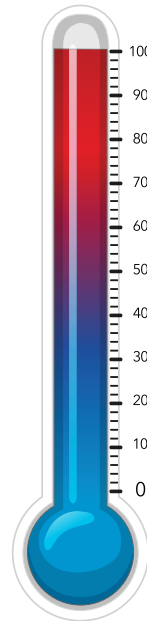
Emocija

---



Emocija

---



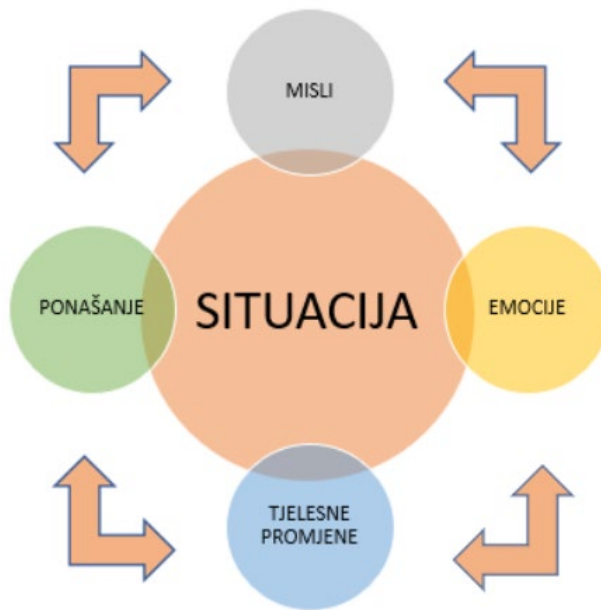
# Moj dnevnik osjećaja

Datum i vrijeme: \_\_\_\_\_

Opiši situaciju: \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Osjećaj	Ponašanje/ reakcija	Termometar osjećaja	Kako bi želio reagirati
Tuga			
Strah			
Ljutnja			
Uvrijeđenost			
Zavist			
Sramežljivost			
Sram			
Razočaranje			
Ljubav			
Sreća			

# Mentos povezuje misli, osjećaje i ponašanja



Opiši situaciju

---

---

---

Misli koje su se javile

---

---

---

Promjene u tijelu koje si osjetio

---

---

---

Osjećaji

---

---

---

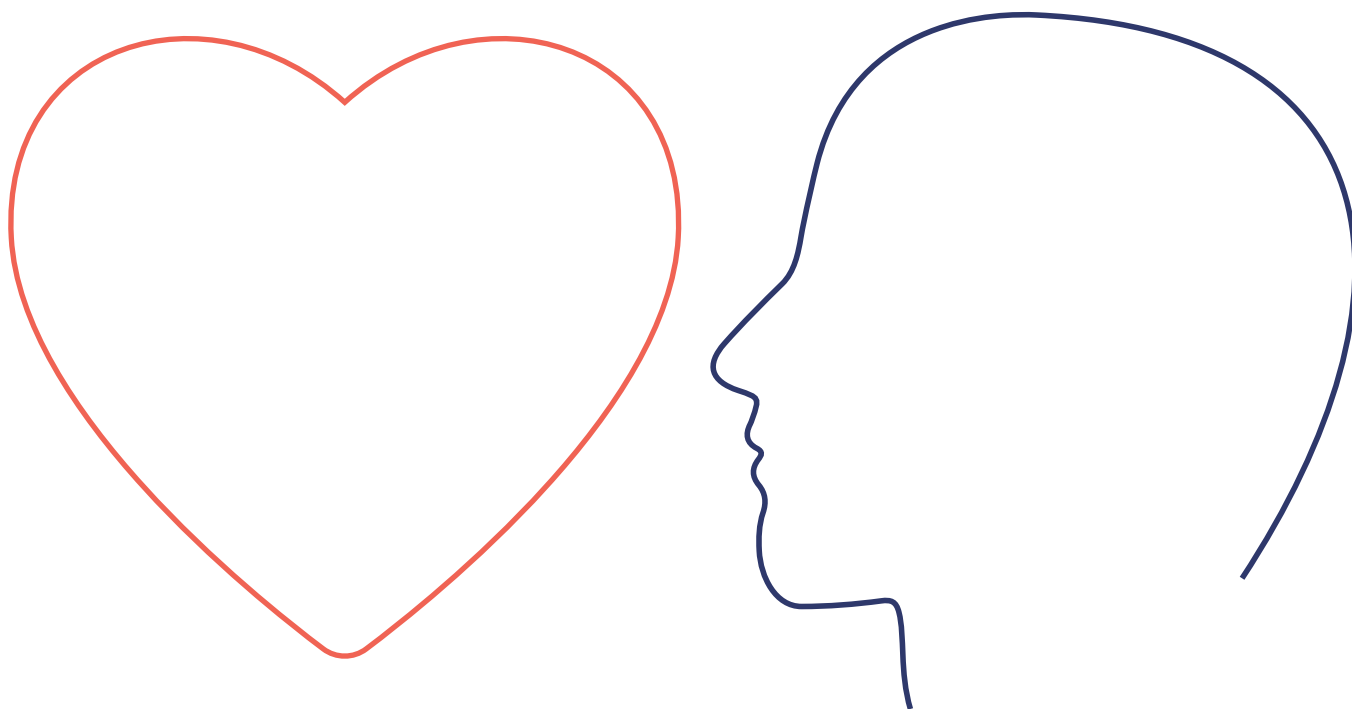
Ponašanje

---

---

# Tko je glavni u tvom unutarnjem svijetu?

Srce vs glava

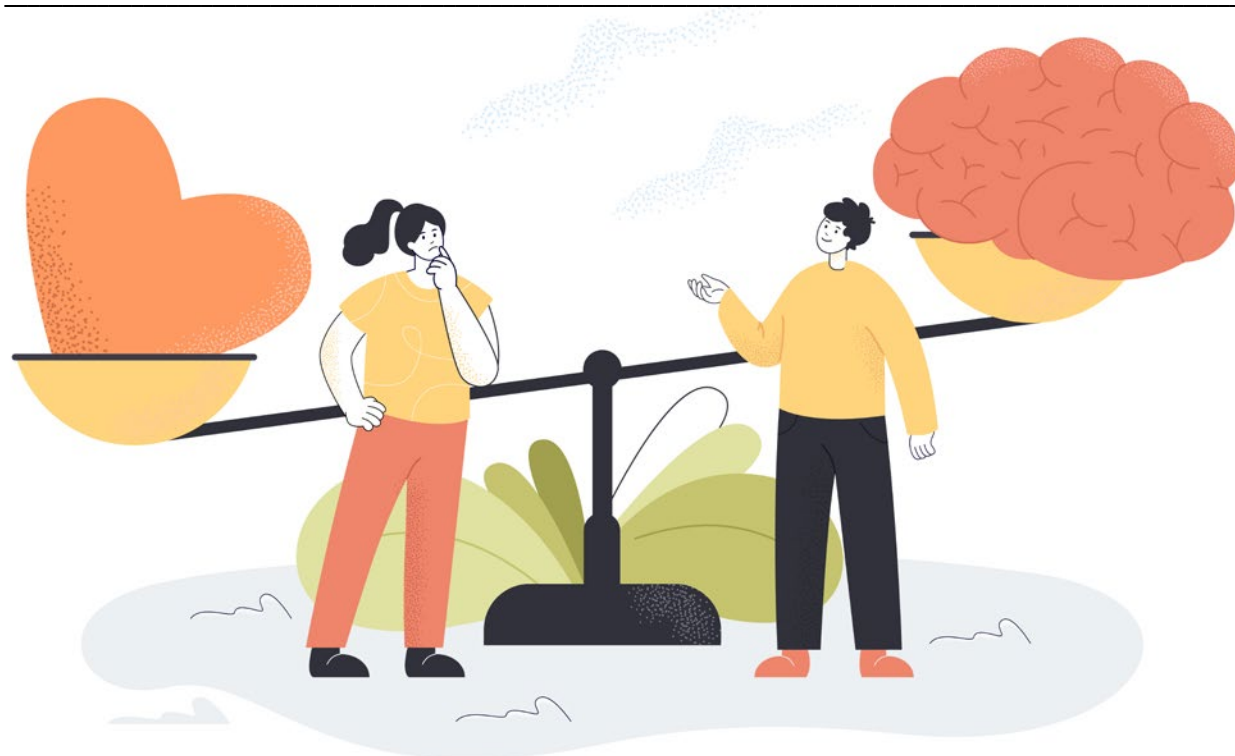


## Tko je u pravu?

---

---

---



# Zaštitnik emocija

Moj zaštitnik uvijek pokušava sakriti osjećaj

---

---

Ova emocija ponekad pobjegne mom zaštitniku kad

---

---

Moj zaštitnik obično voli izgurati tu emociju jer

---

---

Teško mi je kad moj zaštitnik

---

---

Volio bi da je moj zaštitnik uspješniji u

---

---

# Skrivene emocije i one koje ih prekrivaju



---

---

---

---



---

---

---

---

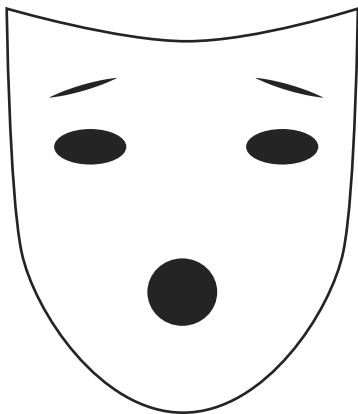


---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---



# Moć misli

- Javljaju se same, bez naše kontrole ili volje
- Mogu biti o prošlosti, sadašnjosti ili budućnosti
- Mogu biti o tebi, o drugima i o svijetu
- Dnevno ih kroz glavu prođe 60 000 do 70 000
- Mogu biti pozitivne, neutralne ili negativne
- Mogu se ponavljati
- Mogu odrediti kako ćemo se osjećati i što ćemo raditi



# Kada negativne misli ne izlaze iz glave...

## Uhvati je

- Koje ti misli prolaze kroz glavu u ovoj situaciji?

---

---

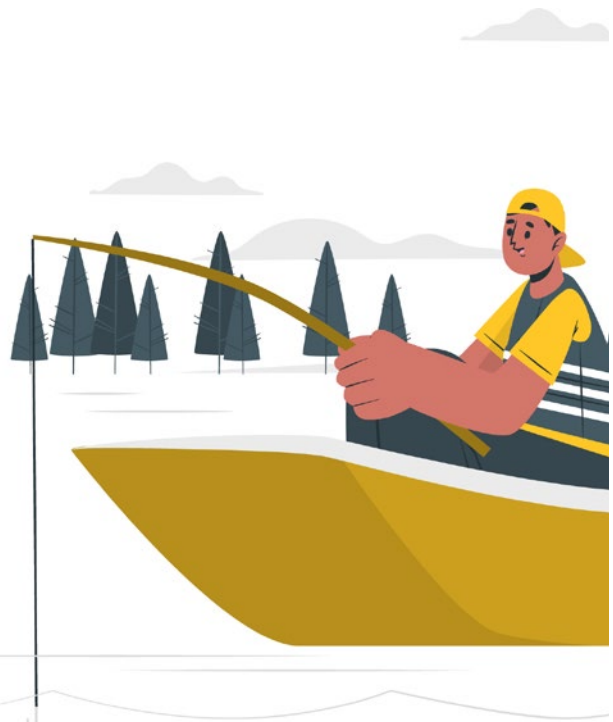
---

- Što misliš o situaciji, sebi i drugima?

---

---

---



## Provjeri je

- Koji su dokazi da ova misao nije točna?

---

---

---



## Promjeni je

- Koja je točnija i korisnija misao?

---

---

---

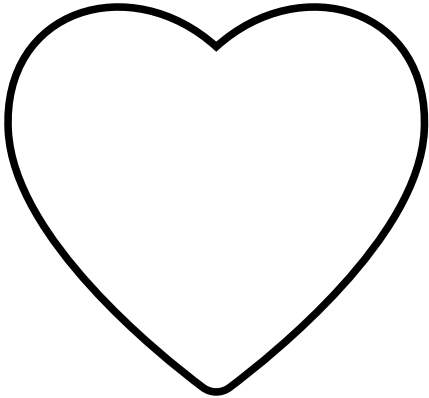


# Kad sam u strahu, tjeskoban/na ili zabrinut/a

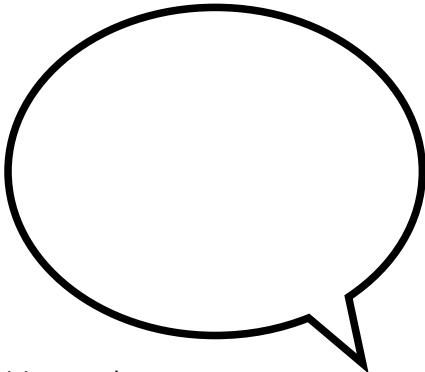
Mislim...



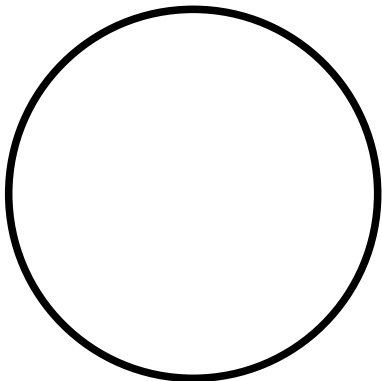
Osjećam....



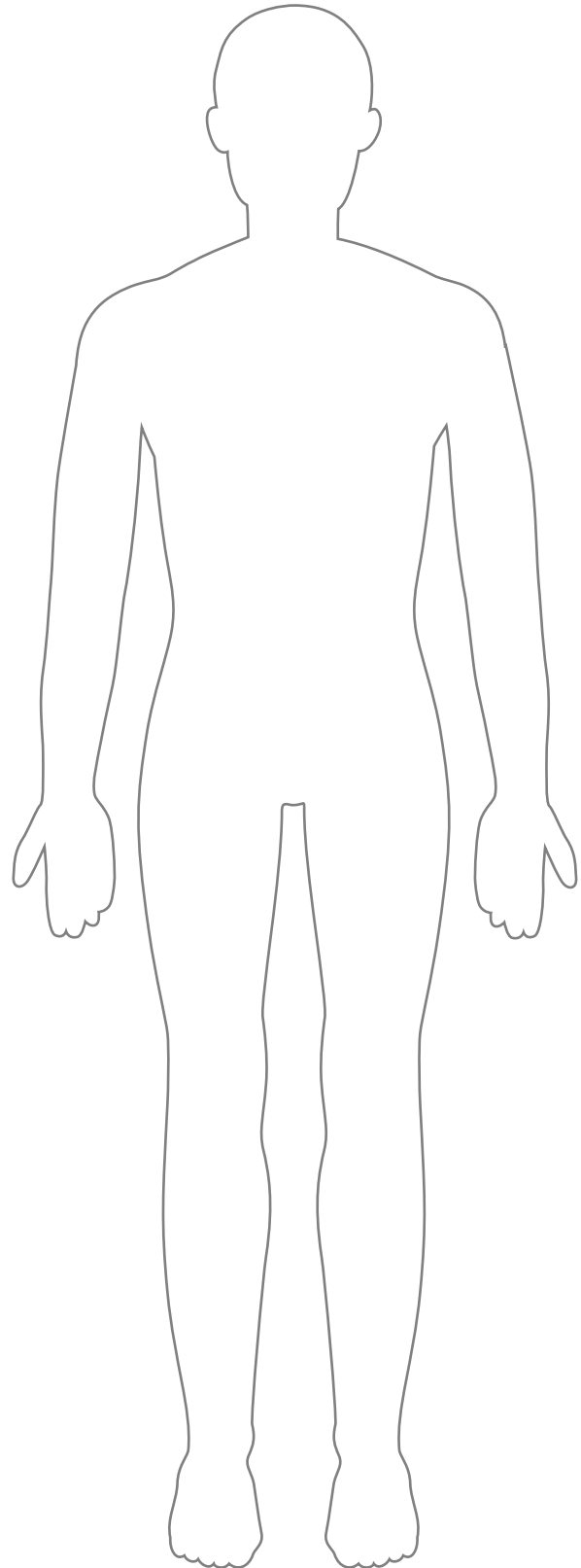
Kažem...



Napravim....



Gdje se osjećaj javlja?



# Negativne misli

Svi ljudi ponekad imaju određene greške u opažanju i zaključivanja, takve misli zovu se kognitivne distorzije. Normalna su pojava ali kada smo ih svjesni tada možemo nešto i s njima učiniti.

Neke od njih su:

## Negativne naočale

- Vidiš samo ono negativno u nekoj situaciji.  
(„Nisam odgovorio na jedno pitanje u testu“)

## Pozitvno se ne broji

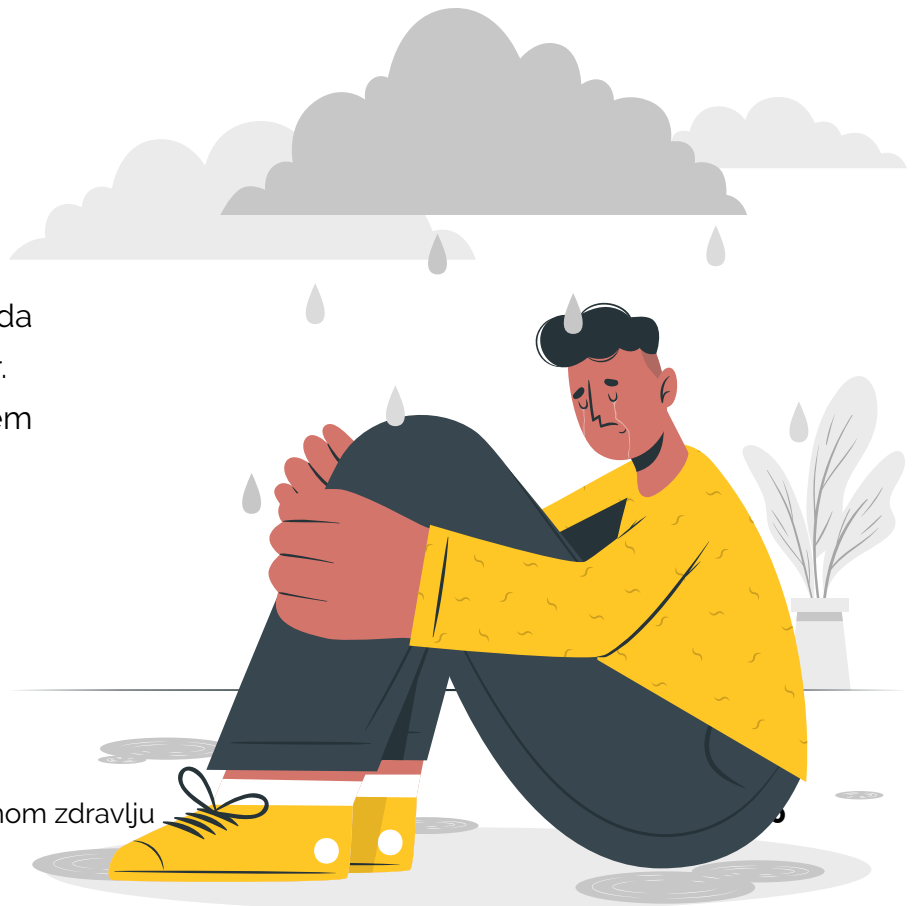
- Na pozitivne stvari koje se dogode gledaš kao nebitne ili pripisuješ njihovu pojavu okolnostima van tvoje kontrole.  
npr. „Dobio sam dobru ocjenu jer je profesor bio raspoložen“

## Napuhavanje stvari

- Male negativne stvari doživljavaš većim nego što jesu npr. „Prijatelj mi nije odgovorio na poruku koju sam poslao prije sat vremena što znači da se ljuti na mene zbog nečega.“

## Predviđanje

- Razmišljanje o budućim događajima u negativnom svijetlu usmjeravanjem na to da će se dogoditi nešto loše, npr. „Svi će mi se smijati kad budem odgovarao i dobit ću jedan“



## Druga perspektiva

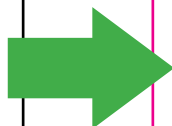
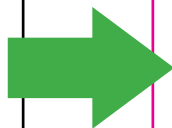
Ponekad je važno pogledati stvari iz druge perspektive



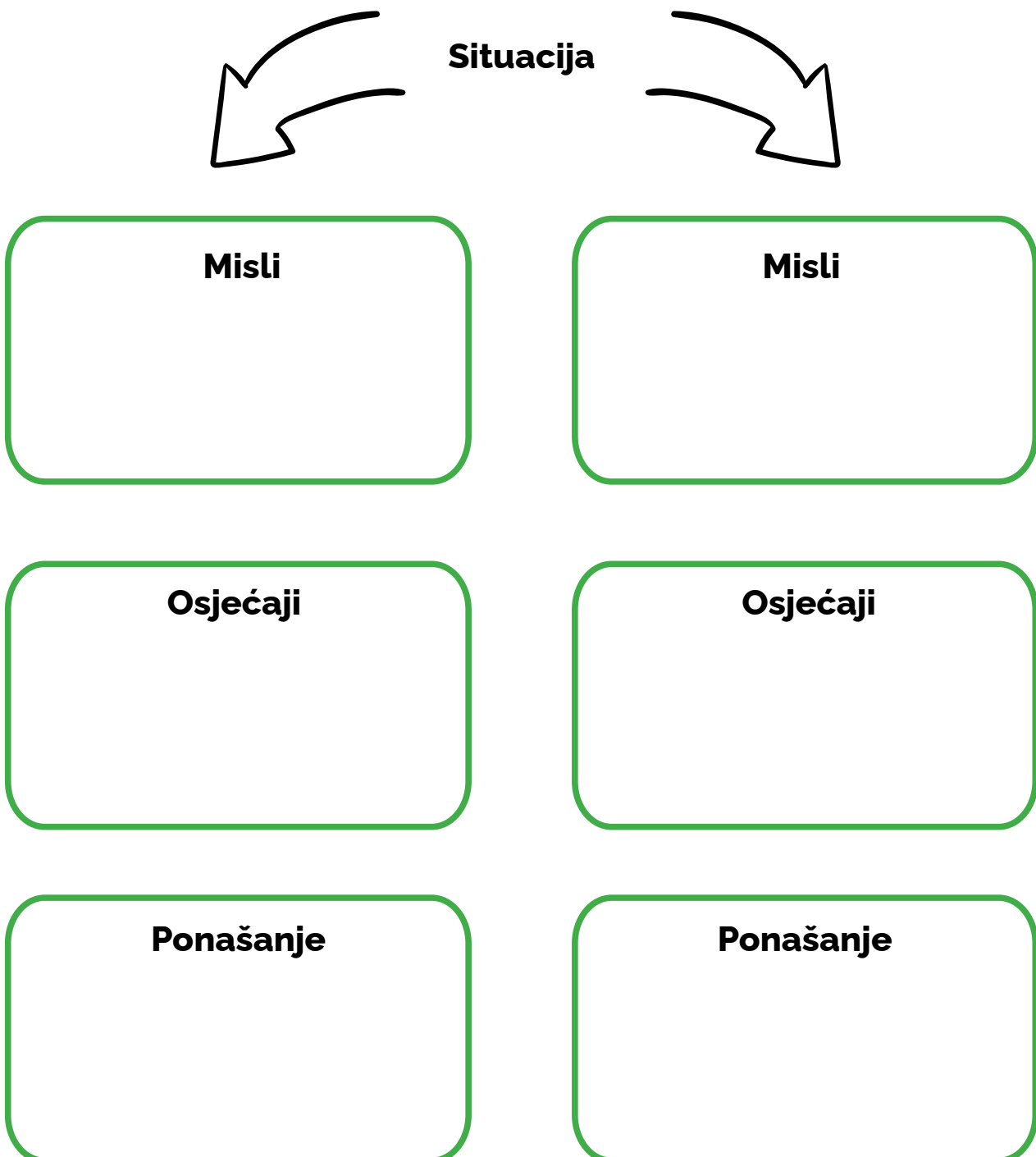
### Negativne naočale



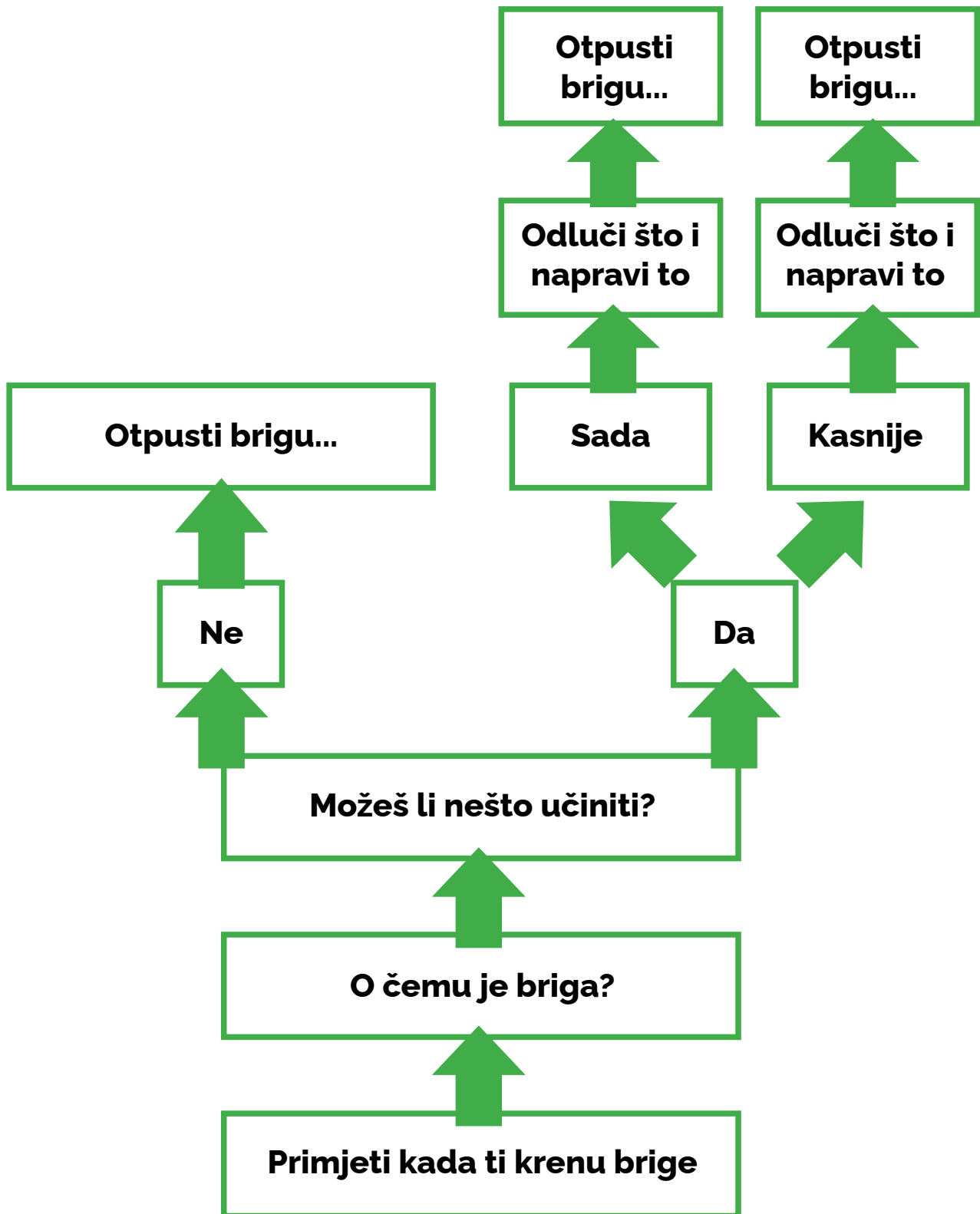
### Pozitivne naočale



## Kad bolje razmislim....



# Vrijeme za otpuštanje briga



# Pozitivne samoizjave





# Psihološka otpornost

Ljudi mogu biti manje ili više otporni na pojave, stvari i događaje u svojoj okolini. Na primjer, odrasli koji se rijetko razbole ili brzo ozdrave su više otporni na bolesti. Osim toga, ljudi mogu biti otporni i na loše stvari ili probleme koji im se događaju, što nazivamo psihološka otpornost.

## Djeca mogu biti manje ili više otporna na:

- brige i strahove
- promjene
- novosti
- probleme
- i mnoge druge stvari.

Dobra stvar je da se otpornost mijenja i može se graditi, poput kuće.

### Razmisli:

od čega se počinje graditi kuća?



# 7 koraka do psihološke otpornosti

**1. PODRŠKA bliskih osoba**

**2. Postavljanje ciljeva**

**3. Vjera u sebe**

**4. Samokontrola**

**5. Rješavanje problema**

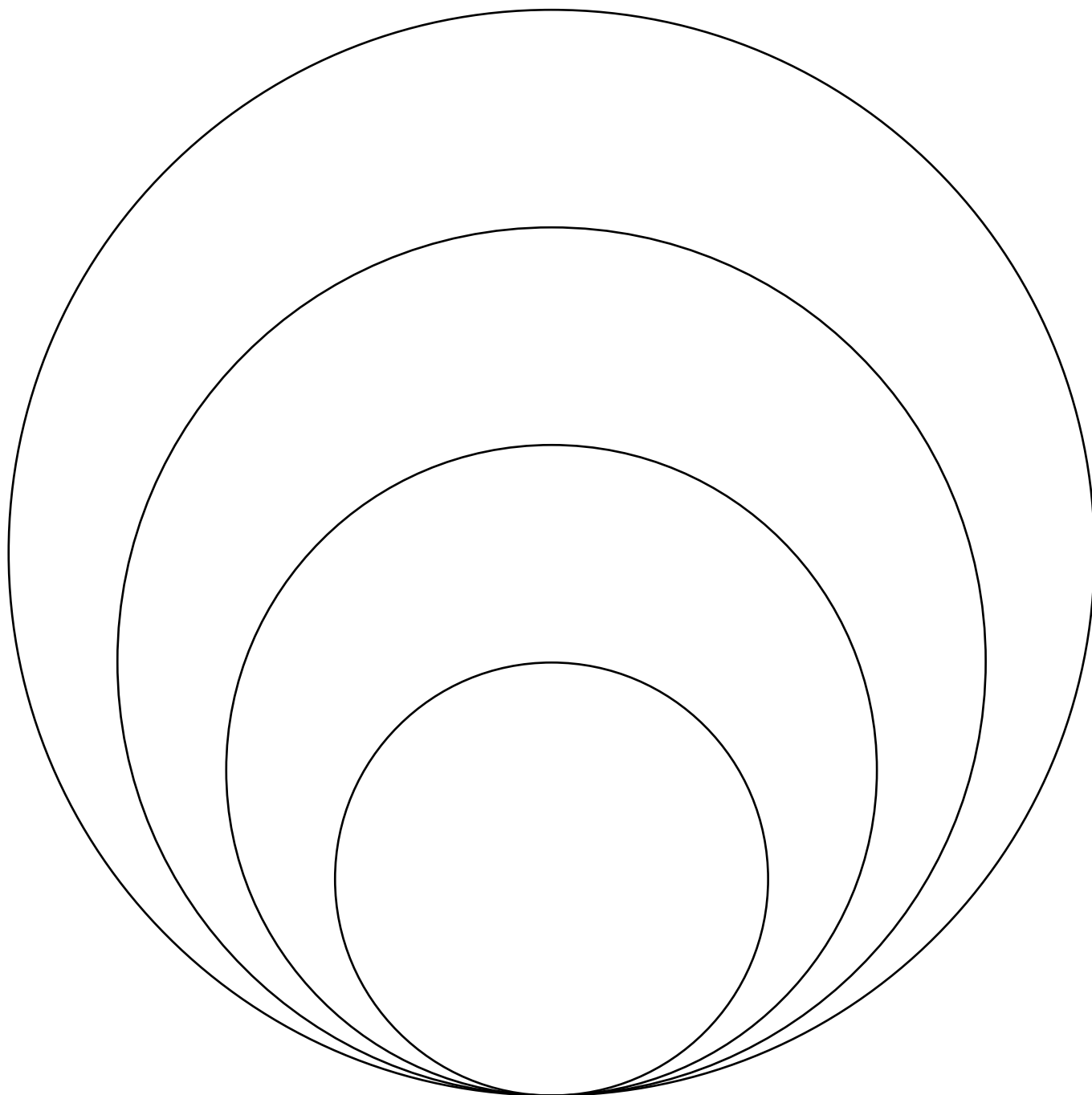
**6. Osjećaj sigurnosti**

**7. Humor**



# 1. Podrška

Osobe koje ti pružaju podršku su one koje su tu za tebe. Podrška je sve pozitivno što nam bliske osobe pružaju poput iskrenosti, povjerenja, razumijevanja, razgovora, igre i druženja.



## 2. Postavljanje ciljeva

Što želim?

---

---

1. korak – što ću napraviti?

---

---

2. korak – kako ću i kada to napraviti?

---

---

3. korak – tko mi može pomoći?

---

---



### 3. Vjera u sebe

Svi ljudi imaju vještine u kojima su jaki i u kojima nisu. Važno je prihvatiti same sebe kakvi jesmo i koristiti svoje jake strane. Kada vjeruješ u sebe tada unatoč strahu ili početnom neuspjehu nastavljaš u ostvarivanju svog cilja s uvjerenjem da postoje stvari koje radiš dobro.

#### Igra fantastičnih tri

- Sa svojim prijateljem/icom ili članom obitelji odigraj igru fantastičnih tri na način da se sjetiš i zapišeš na post-it papir tri stvari u kojima je osoba s kojom igraš igru dobra.
- Zalijepi post-it na suigračeva leđa te osoba mora pogoditi koje su to tri stvari.
- Kada osoba pogodi, zamijenite se i tada će tvoj suigrač za tebe napisati tri stvari u kojima smatra da si ti iznimno dobar/ra i zalijepiti ti na leđa.
- Svaki igrač može mjeriti vrijeme, onaj tko najbrže pogodi napisane vještine i sposobnosti je pobjednik.



## 4. SAMOKONTROLA

Samokontrola znači moći upravljati svojim ponašanjem. Ponašanje koje je usmjereno na povrjeđivanje drugih ili samih sebe može imati puno loših posljedica i zato je važno imati KONTROLU nad svojim ponašanjem. Kada osjetiš da gubiš kontrolu, možeš to gledati kao da si u autu bez vozača. Važno je naučiti upravljati svojim ponašanjem jednako kao što ćeš jednog dana voziti auto ili kao što voziš bicikl. Kontrolu nad svojim ponašanjem možeš vratiti na nekoliko načina:

### 1. Tehnikom disanja

- Udah na nos brojeći polako 1 – 2 – 3; izdah na usta brojeći polako 1-2-3-4.
- Možeš staviti jednu ruku na prsa, a drugu na trbuh kako bi se osjetili udah i izdah. Primijeti kako je izdah duži od udaha.

### 2. Rastezanje

- Podigni ruke iznad glave, pokušaj dohvatiti strop
- udahni i izdahni kao u prethodnom koraku

### 3. Stisni i opusti

- uzmi manji jastuk i duboko udahni, dok udišeš zrak stisni jastuk najviše što možeš, a zatim se opusti dok izdišeš.
- Primijeti napetost u rukama, vratu i drugim dijelovima tijela kada stišćeš jastuk, te opuštenost mišića kada pustiš jastuk

Navedi što si primijetio/la da tebi najviše pomaže vratiti samokontrolu

---

---

---

---

---

---

## 5. Rješavanje problema

Ono što odrasli zovu problemom drugačije je od problema koje imaju djeca. Problemi s kojim se najčešće djeca susreću mogu biti vezani uz prijatelje, roditelje, braću i sestre i mnoge druge.

Problemi mogu biti kao utezi ako se s njima ne pokušaš boriti. Problemi mogu biti teški i ponekad nam treba pomoć odraslih.

Opiši problem

---

---

---

---

Navedi sva moguća rješenja. Za svako navedeno rješenje navedi moguće posljedice u stupcu pored.

<b>RJEŠENJE</b>	<b>POSljedICA</b>

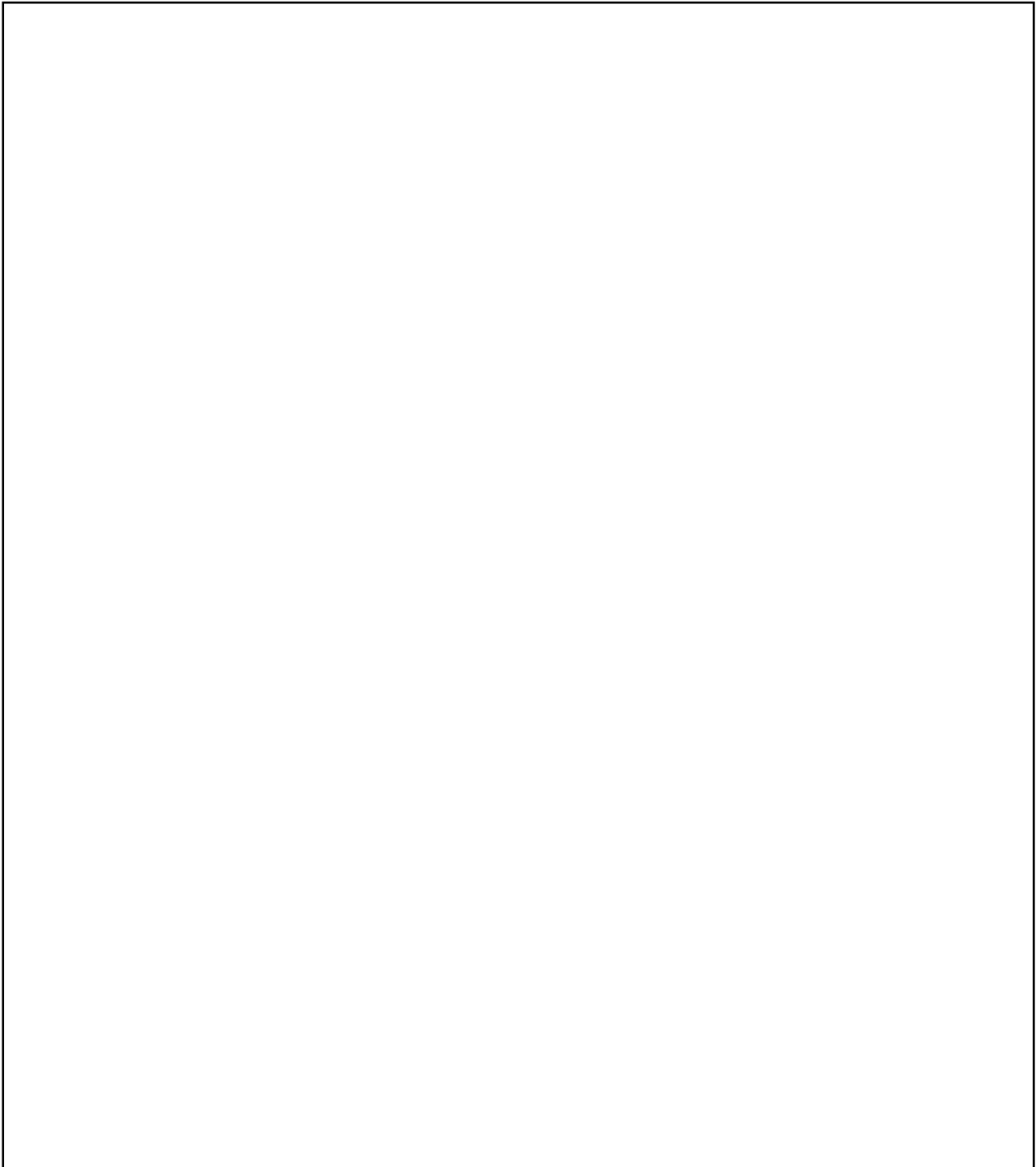
Koje si rješenje odabrao/la?

---

---

## 6. Sigurno mjesto

Zamisli mjesto na kojem se osjećaš potpuno sretno, opuštено i sigurno. Može biti mjesto koje zaista postoji ili neko mjesto iz tvoje mašte. Zamisli ga sa što više detalja: što vidiš oko sebe, kakve su boje, što čuješ, dopire li do tebe kakav miris, osjećate li kakav okus? Zatvori oči i udahni zrak na svom sigurnom mjestu, a potom ga nacrtaj...





## 7. Humor

Ako staviš olovku između zubi i držiš ju tako pola minute poslat ćeš tijelu poruku da se smije. Probaj Psiholozi su otkrili da čak i „lažni osmijeh“ može djelovati na dijelove našeg mozga i tako nam popraviti raspoloženje. No, što onda tek može učiniti humor i smijanje od srca?

Smijati se možemo različitim stvarima i važno je prepoznati što nas ili tko nas veseli. Navedi sve ljude, stvari, događaje koji te vesele i izmamljuju ti osmijeh na lice:

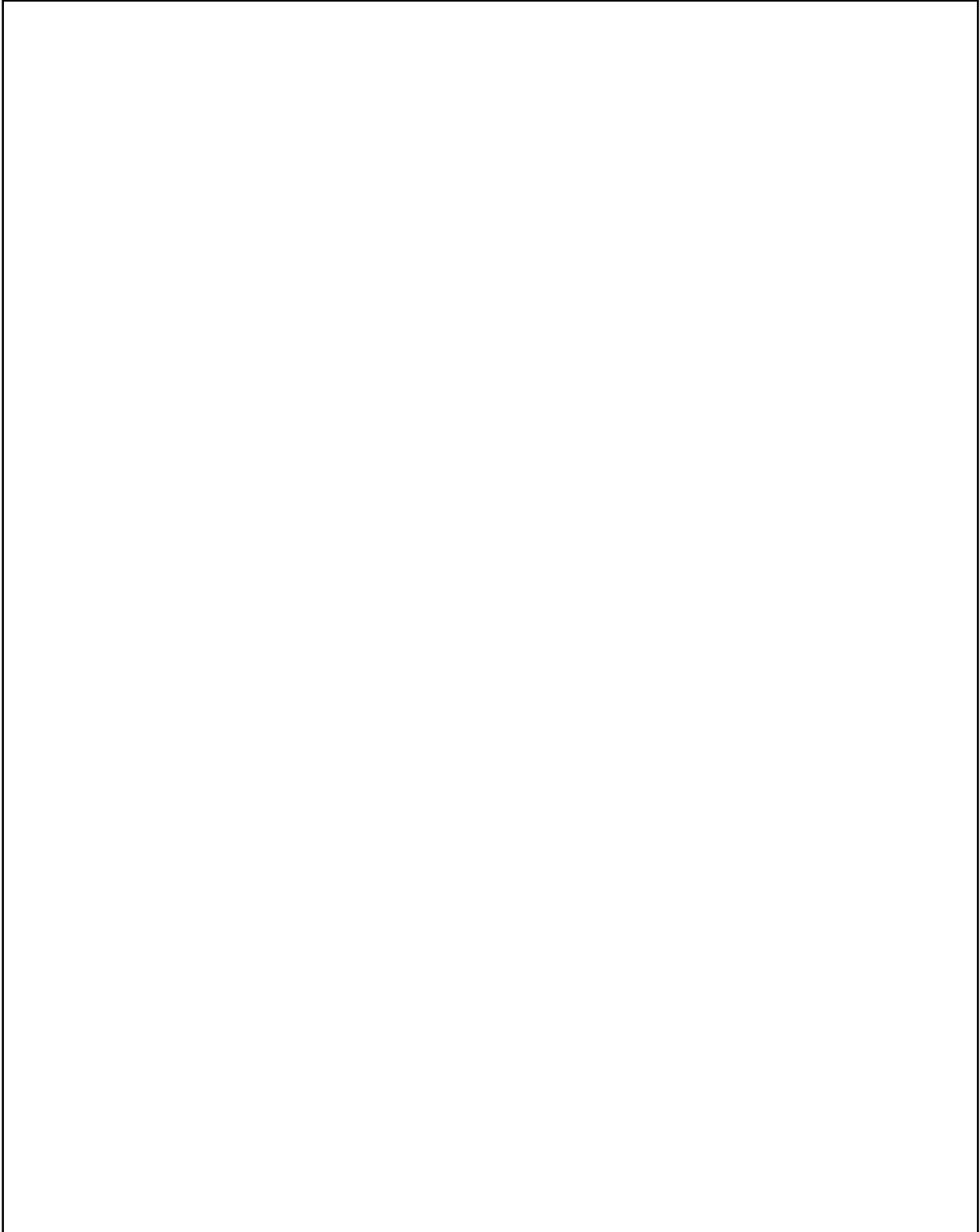


Napiši najsmješniji vic koji si čuo/la i koji ti uvijek izmami osmijeh na lice:



# Moj put sa Mentosom.

Za kraj, opiši ili nacrtaj što si naučio/la o sebi na svom putu sa Mentosom i na čemu si zahvalan/a.

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the user to write or draw their reflections on their journey with Mentos.