

KAKO ODGOVORITI NA NEGATIVNE MISLI?

Ne mogu to podnijeti.

Teško mi je, ali mogu se nositi
s time.

To je bilo glupo.

Svi griješe. Drugi put ću
pripaziti.

Nikad neću biti kao drugi.

Ne moram se uspoređivati
s drugima. Ja sam dovoljno
dobar/a.

Društvo za psihološku pomoć
Centar za djecu, mlade i obitelj
Modus
Ulica kneza Mislava 11, Zagreb
Tel: +385 (0)1 4826 111
E-mail: modus@dpp.hr
Web: www.dpp.hr

Izradile:
Laura Grgečić
Tereza Hačko
Zvonka Sokačić
Arianna Tolvajčić
Eleonora Tončić
Srednja škola
Jastrebarsko

Mentorirala:
Ema Ištvanović
Parezanović



REPUBLIKA HRVATSKA
Ministarstvo znanosti i
obrazovanja



DRUŠTVO ZA
PSIHOLOŠKU
POMOĆ

Letak je tiskan zahvaljujući financijskoj
podrsci Ministarstva znanosti i obrazovanja.

UČINITE SVOJE



PRIORITETOM

Svjetska zdravstvena organizacija definira mentalno zdravlje kao „stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban(na) pridonositi svojoj zajednici“.



NEGATIVNI UTJECAJI NA MENTALNO ZDRAVLJE



ZLOSTAVLJANJE

DRUŠTVENE
MREŽE



PANDEMIJA

STRES



GUBITAK
BLISKE OSOBE

NAČINI KAKO SE OSJEĆATI BOLJE

- tjelovježba
- čitanje knjiga
- slušanje glazbe
- zdrava prehrana
- pisanje dnevnika
- povezivanje s nekom novom osobom
- njegovanje bliskih odnosa
- tehnike opuštanja
- novi hobiji