

Mijenjamo boje – mijenjamo sebe

HIT JE BIT' MENTALNO FIT - 2

Naslov

„Mijenjamo boje – mijenjamo sebe”

Autori

Dragana Budimir
Mirna Plećaš Ilić
Marica Mirić
Slobodan Marinković

Izdavač

Savez društava distrofičara Hrvatske

Za izdavača

Marica Mirić

Naklada

30 komada

Zagreb, 2024.

SADRŽAJ



Osobni ciljevi i napredak



Emocionalna inteligencija



Emocionalne kompetencije



Mentalno zdravlje na radnom mjestu



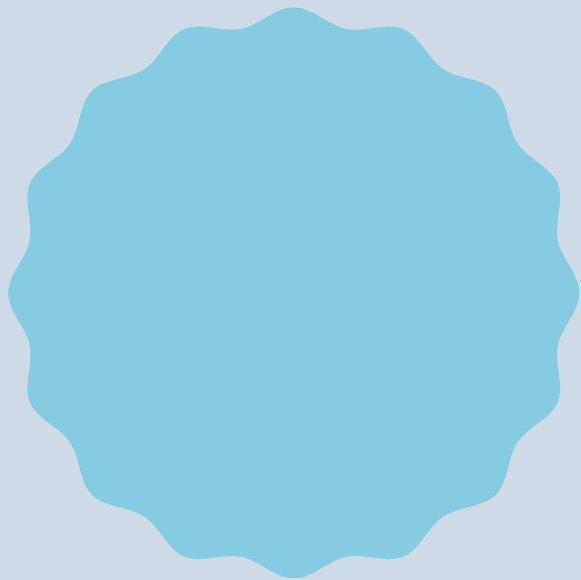
Mentalna higijena



Sindrom sagorijevanja



Moderne ovisnosti

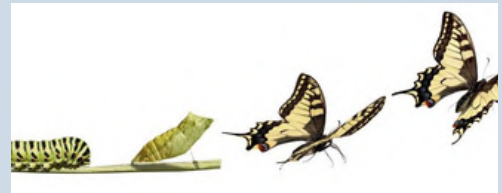




OSOBNI CILJEVI I NAPREDAK

Osobni razvoj

- Osobni razvoj je individualan cjeloživotni proces.
- Rad na sebi je prilika za ispunjeniji život.
- Rad na sebi i osobni razvoj važni su za postizanje samopouzdanja, pozitivnog stava, tjelesnog zdravlja, emocionalne stabilnosti, mentalnog razvoja, duhovne svijesti, postavljanje ciljeva, upravljanje vremenom, razvoj emocionalnih vještina, suočavanje sa strahovima i nesigurnostima te samospoznaju.
- Rad na sebi je složen, ali izuzetno nagrađujući proces koji doprinosi osobnom rastu, sreći i ispunjenju.
- Osobni razvoj počinje postavljanjem ciljeva.





Postavljanje ciljeva

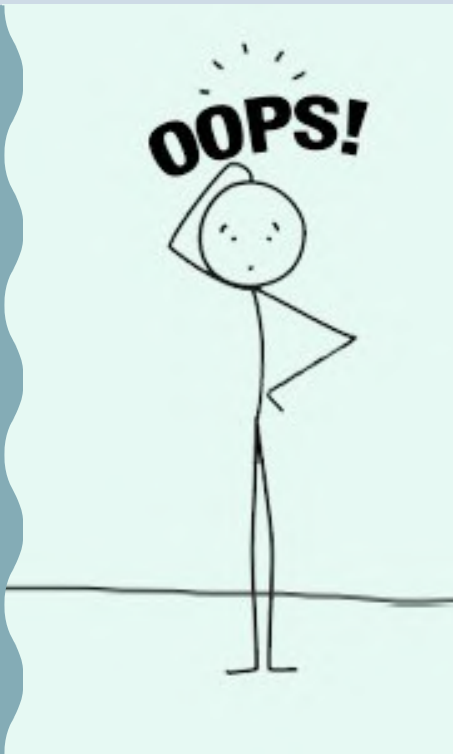
- Na putu osobnog i profesionalnog razvoja važno je imati ciljeve i voditi se njima kao svojevrsnim putokazima.
- Ciljevi nam pomažu u određenju svrhe i smislenosti, vode ka ostvarenju željenih ishoda i krajnjih rezultata.
- Ciljevi su direktno, dvosmjerno, povezani s motivacijom.
- Motivacija je proces koji pokreće pojedinca da zadovolji vlastitu potrebu ili želju, potiče i održava njegovu aktivnost te poboljšava učinkovitost.
- Motivacija dovodi do toga da osoba ulaže više truda i energije u izvršavanje zadataka i manjih koraka kako bi se približila postavljenom cilju.
- S druge strane, jasno postavljeni ciljevi te ostvarenje onih kratkoročnih, povezani su s povećanjem motivacije za ustrajnošću i sudjelovanjem u aktivnostima koje dovode i do realizacije dugoročnih ciljeva.
- Ciljevi doprinose održavanju motivacije te nas usmjeravaju prema onome što želimo postići ili ostvariti.

Osobni ciljevi

- Životni ciljevi se definiraju kao stalni pokušaji osobe da u svojem životu ostvari određene želje, odnosno ciljeve ili skupine ciljeva koji nisu vezani za neki određeni trenutak ili situaciju nego traju duže vremena i ubrzo postaju dio naše osobnosti.
- Ovakva vrsta ciljeva naziva se i osobnim ciljevima koji su u skladu s osobnim vrijednostima pojedinca i čije ostvarivanje može značajno unaprijediti kvalitetu života osobe.
- Osobni ciljevi su povezani s višim razinama ljudskih potreba za smislom, razvojem i odnosima s drugima.
- Izravno su usmjereni na „biti“, a odnose se na ostvarenje istinskog „ja“.
- Povezani su s poboljšanjem vlastitih kompetencija, a pomažu nam u pronalaženju smisla života.



Dostizanje ciljeva - gdje je greška?



- Dostizanje ciljeva i postavljanje odluka kojima ćemo doći do tog cilja dugotrajan je proces.
- Zahtijevajući da odluke trebaju biti provedene preko noći ugrožava se njihovo provođenje, zanemarujemo važnost samog puta do cilja, puta koji je vjerojatno i najvažniji aspekt za upravljanje promjenama.
- Većina postavlja ciljeve kada se dogodi neki bitan događaj ili praznik, no rijetko zastanemo i razmislimo kako i zašto želimo ostvariti taj cilj.
- Stvara se pritisak kako je potrebno napraviti nešto grandiozno i veliko, o čemu će svi pričati, nešto što će svi primijetiti.
- Često se postavljaju preopćeniti ciljevi te nespecifični načini kako do njih doći.
- Sama odluka je tek prvi korak i potrebna je čvrsta volja da se donesena odluka pretvori u stvarnost.
- Često postanemo robovi odluka koje su s vremenom postale navike – veliki je otpor prema novitetima.
- Davanjem prevelike važnosti nekom cilju zapreke i koraci unazad će izazvati jako intenzivnu negativnu emocionalnu reakciju – gubitak nade.

Prepreke na putu do cilja

- **Strah od neuspjeha:** zabrinutost osobe da neće moći postići ciljeve ili da će ju drugi osuđivati ako ne uspije.
- **Nedostatak samopouzdanja:** može spriječiti osobu da postavi ciljeve - osjećaj nesigurnosti u vlastite sposobnosti može dovesti do osjećaja da postavljanje ciljeva nema smisla jer ih ionako neće ostvariti.
- **Nesigurnost u budućnost:** neki ljudi ne postavljaju ciljeve jer se osjećaju neizvjesno u vezi s budućnošću, ne znaju što žele postići ili koji bi im ciljevi mogli donijeti sreću i ispunjenje.
- **Nedostatak motivacije:** nedostatak motivacije može biti prepreka postavljanju ciljeva - osoba može biti apatična ili nezainteresirana za postavljanje ciljeva jer ne vidi svrhu u postizanju određenih rezultata.
- **Strah od promjene:** postavljanje ciljeva može zahtijevati promjenu u ponašanju, navikama ili okolini, a strah od promjene može odvratiti osobu od postavljanja ciljeva jer se osjeća udobno u svojoj trenutačnoj situaciji.
- **Perfekcionizam:** osobe koje imaju tendenciju prema perfekcionizmu mogu izbjegavati postavljanje ciljeva jer se boje da neće moći postići savršenstvo ili će biti nezadovoljne ako ne dostignu visoke standarde koje su postavile.
- Važno je prepoznati prepreke/izazove, imati svijest o njima i razumijevanje da je moguće napraviti promjenu, samostalno ili uz dodatnu pomoć.



Kako postavljati ciljeve

- Postavljanje ciljeva važno je za napredak u bilo kojem životnom području.
- Važno je znati kako učinkovito postavljati ciljeve.
- Ciljevi pružaju smjer, fokus i motivaciju za rad prema ostvarenju željenih rezultata.
- Ispravno postavljanje ciljeva u životu pruža alat koji pomaže ostvariti vlastite želje i snove u različitim područjima.
- Usvajanje i korištenje ovog alata predstavlja svakodnevni trening u kojem se mijenja način razmišljanja o stvarima koje se žele ostvariti.
- Kada imamo jasno definirane ciljeve, možemo razviti strategije i korake koje trebamo poduzeti kako bismo ih postigli.
- Postavljanje ciljeva povećava našu motivaciju i samopouzdanje.
- Svaki korak koji poduzmemo prema ostvarenju cilja doprinosi osjećaju vlastite vrijednosti, možemo pratiti svoj napredak i imati mjeru, a to nam daje osjećaj svrhe i ispunjenosti.



Strategije postavljanja ciljeva

Osnovni kriteriji/pravila po kojima treba formulirati ciljeve i podciljeve

„MUDRO”

- **M**jerljiv - obuhvaća mjeru kojom se može pratiti napredak ili ostvarenje cilja i obično uključuje brojčanu oznaku
- **U**vremenjen - ima vremenski okvir unutar kojeg cilj treba biti ostvaren, pri čemu je jasno određen početak i kraj tog procesa
- **D**ostižan - moguće ga je ostvariti i nije prezahtjevan ili pretežak kako ne bi djelovao obeshrabrujuće na pojedinca, no nije prelagan ili prejednostavan kako ne bi postao nepoticajan
- **R**elevantan - pojedincu treba biti važan i povezan s onime što želi, njegovo ostvarenje doprinosi većim i dugoročnijim ciljevima
- **O**dređen - obuhvaća cilj koji je jasan, detaljan i sadržava podciljeve i korake za njegovo ostvarenje

„SMART”

- **S**pecific/Specifičan - onaj koji jasno i nedvosmisleno definira što želimo postići
- **M**asurable/Mjerljiv - onaj koji je brojčano izražen jer na taj način se zna je li cilj ostvaren ili ne te približavamo li mu se ili ne
- **A**ttainable/Umjerenost težak, ali dostižan - onaj koji nas gura iznad naših prosječnih mogućnosti, ali je i dalje dostižan
- **R**ealistic/Realan - onaj koji je stavljen u realan kontekst, kad se sve okolnosti, uvjeti, resursi, mogućnosti, financije, vrijeme i slično uzmu u obzir
- **T**ime-bound/Vremenski ograničen - onaj koji ima definiran vremenski period u kojem ćemo ga ostvariti

Za vježbu

CILJ:		
MJERLJIV	<i>brojčano izražen</i>	
UVREMENJEN	<i>vremenski okvir</i>	
DOSTIŽAN	<i>ostvariv, poticajan</i>	
RELEVANTAN	<i>važan, povezan</i>	
ODREĐEN	<i>jasan, nedvosmislen</i>	

Akcijski plan za ostvarenje ciljeva

- Postavljanje ciljeva pomaže u definiranju potencijalnih izazova i prepreka, određivanju prioriteta, razvoju akcijskog plana i realnog rasporeda za njegovo ostvarenje, a koje će pratiti osjećaj postignuća, samoučinkovitosti te doprinijeti vlastitom samopouzdanju.
- Korisno je podijeliti ciljeve u manje korake i zadatke - napraviti svojevrsnu strategiju i akcijski plan.
- Za to je potrebno odrediti koje konkretne aktivnosti, vremensko trajanje te resursi mogu pomoći u ostvarenju cilja.
- U postavljanju ciljeva treba biti fleksibilan - ciljevi se mogu prilagođavati, mijenjati ili u potpunosti zamijeniti.
- Treba imati na umu kako ih se oblikuje za „realnog/realnu sebe“, a ne za „idealnog/idealnu sebe“.



Praćenje uspješnosti

- Potrebno je odrediti na koji način će se mjeriti napredak prema ostvarenju cilja (vođenje dnevnika, bilješke/izvještaji, tablice/postotci, aplikacije npr. *Trello*, *Todoist*, *Asana*, *Habitica* i sl.).
- Redoviti pregledi mogu biti mjesečni, kvartalni ili godišnji, ovisno o prirodi ciljeva i osobnim preferencijama.
- Redovnim pregledom osobnih razvojnih planova i aktivnosti osigurat će se da aktivnosti i dalje vode prema cilju, da je vizija i dalje relevantna i da se uči na greškama.
- Dobro je vizualizirati ciljeve - kako izgleda krajnji rezultat ili ishod, kakav je osjećaj biti „na cilju“ – zamisliti to iskustvo i doživljaj.
- Praćenje napretka također uključuje prepoznavanje i slavljenje postignuća, bez obzira na njihovu veličinu - slavljenje malih pobjeda na putu prema većim ciljevima može pomoći održati motivaciju i samopouzdanje.
- Nakon slavlja, vrijeme je za postavljanje novih ciljeva – održavati mentalitet rasta.
- Praćenje napretka i prilagođavanje ciljeva zahtijevaju disciplinu, samosvijest i posvećenost.



Alisa u Zemlji čudesa:

“Možete li mi reći, molim vas, kojim putem da krenem odavde?”

“To dobrim dijelom ovisi o tome kamo želiš stići”, reče Mačka.

“Nije me briga kamo”, reče Alisa.

“Onda nije bitno kojim putem ideš”, reče Mačka.

i nastavak razgovora...

“Samo da NEGDJE stignem”, dodala Alisa kao objašnjenje.

“Oh, sigurno ćeš stići”, reče Mačka, “samo ako dugo hodaš.”



Za razmišljanje...

Što već danas možete učiniti
kako biste ostvarili dio
koraka do glavnog cilja?





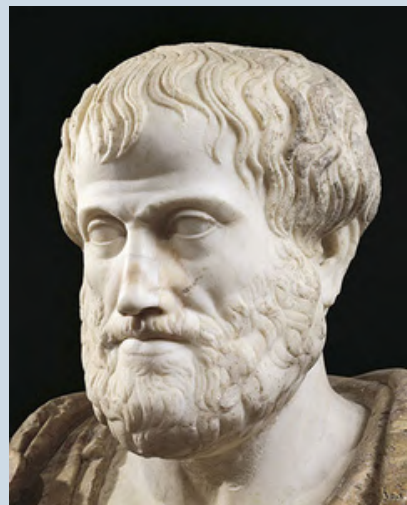


EMOCIONALNA INTELEKCIJA

ARISTOTELOV IZAZOV

„Svatko se može naljutiti - to je lako. Ali, naljutiti se na pravu osobu, u pravoj mjeri, u pravo vrijeme, zbog valjanog razloga i na pravi način - to nije lako.”

Aristotel, *Nikomahova etika*



Emocionalna inteligencija - Ključ za bolje mentalno zdravlje?

- Može li razvijanje emocionalne inteligencije poboljšati emocionalno zdravlje?
- Emocionalno zdravlje važan je dio mentalnog zdravlja.
- Za osobe s mišićnom distrofijom suočavanje s fizičkim ograničenjima i emocionalnim izazovima čini emocionalnu inteligenciju ključnom za očuvanje mentalne snage i izgradnju otpornosti.



Definicija

- Emocionalna inteligencija se odnosi na sposobnost prepoznavanja, razumijevanja i upravljanja vlastitim emocijama, razumijevanje utjecaja na emocije drugih kao i sposobnost prepoznavanja emocija drugih ljudi.



Daniel Goleman

- Daniel Goleman popularizirao je koncept emocionalne inteligencije u svojoj knjizi Emocionalna inteligencija iz 1995. godine, naglašavajući da ona može biti važnija za uspjeh od samog kvocijenta inteligencije (IQ).
- Golemanov model emocionalne inteligencije temelji se na pet ključnih komponenti.
- U svojoj knjizi također objašnjava kako se naš um sastoji od dvije različite, ali međusobno povezane funkcije – dva uma.



Golemanov koncept “Dva uma”

1. **Racionalni (logični) um**
2. **Emocionalni (intuitivni) um**

- „Um koji misli” i „um koji osjeća”
- Dva bitno različita načina spoznaje koji utječu jedan na drugi i tvore naš mentalni život
- Emocionalno/racionalno – „srce”/”glava”
- Dvije inteligencije: racionalna i emocionalna
- Potreban sklad – „inteligentno upotrijebiti emociju”



Racionalni um

- **Karakteristike:**
- svjesni, analitički um koji se temelji na logici, razmišljanju i prosudbi,
- koristi se za planiranje, razmišljanje o budućnosti i donošenje odluka temeljenih na činjenicama.
- **Funkcija:**
- racionalni um obrađuje informacije sporo i promišljeno,
- odgovoran je za kontrolu impulsa i pomaže da donosimo smirene, logičke odluke.



Emocionalni um

- **Karakteristike:**
- intuitivna i instinktivna strana uma, povezana s osjećajima i emocionalnim reakcijama,
- brzo reagira na situacije, često bez svjesne analize.
- **Funkcija:**
- reagira na podražaje odmah, bez filtriranja informacija kroz racionalnu analizu,
- može biti korisno u hitnim situacijama, kada je brzo donošenje odluka ključno (npr. kada smo u opasnosti).



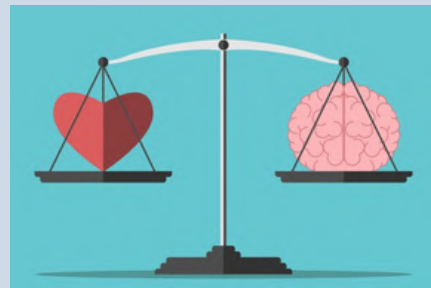
Kako dva uma rade zajedno

- Racionalni i emocionalni um obično rade u suradnji.
- Racionalni um analizira informacije i donosi promišljene odluke, emocionalni um osigurava brzu reakciju u situacijama gdje je potrebna hitnost.
- Međutim, emocionalni um može preuzeti kontrolu, osobito u stresnim situacijama.
- Goleman to naziva "emocionalnim otmicama" (*emotional hijacking*) gdje emocije preplavljaju naš racionalni um, dovodeći do impulzivnog ponašanja.
- Na primjer, kada smo ljuti ili prestravljeni, možemo reagirati na način koji nije logički jer je emocionalni um preuzeo kontrolu.



Važnost balansa između dva uma

- Emocionalna inteligencija uključuje sposobnost uravnoteženja racionalnog i emocionalnog uma.
- Ključno je prepoznati kada emocionalni um preuzima i naučiti ga kontrolirati kroz razvijanje samopouzdanja i emocionalne svjesnosti.
- Važno je razumjeti kako osjećanja i logika međusobno djeluju.
- Emocionalna inteligencija pomaže bolje upravljati tim međusobnim odnosom kako bi donosili mudrije odluke i reagirali na konstruktivan način umjesto impulzivno.
- Ljudi s visokom emocionalnom inteligencijom uspijevaju održati mirnu komunikaciju čak i pod pritiskom jer razumiju kako emocije utječu na njihovo ponašanje.



Uloga emocionalne inteligencije

- Skup vještina koje pomažu razumjeti i upravljati emocijama te učinkovitije komunicirati s drugima.
- Pomaže u donošenju boljih odluka, izgradnji pozitivnijih odnosa i lakšem suočavanju sa stresom i promjenama.



Komponente emocionalne inteligencije

1. Samosvijest:

- Prepoznavanje vlastitih emocija u trenutku kada se ispoljavaju i kako one utječu na naše misli i ponašanje
- Osobe s visokom razinom samosvijesti bolje razumiju kako njihova stanja mogu utjecati na druge, sigurniji su u izbore i odluke

2. Samoregulacija:

- Sposobnost kontroliranja emocionalnih reakcija – „biranje” emocija, čak i u stresnim situacijama
- Ključna za prevenciju negativnih emocionalnih ispada

3. Motivacija:

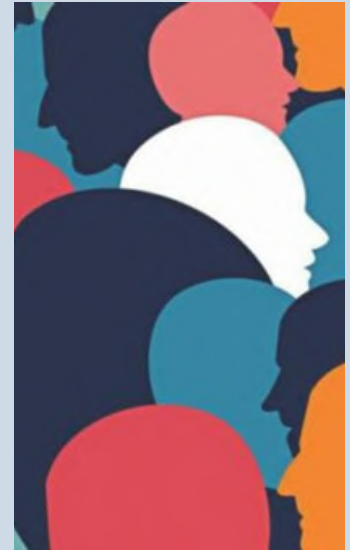
- Unutarnji poticaj za postizanje ciljeva, čak i kad je teško
- Posebno važna za osobe koje se suočavaju s dugoročnim izazovima

4. Empatija:

- Sposobnost razumijevanja emocija drugih ljudi
- Pomaže u izgradnji boljih odnosa i podrške unutar zajednice

5. Socijalne vještine:

- Uspješno povezivanje i komuniciranje s drugima, važnost timskog rada i podrške

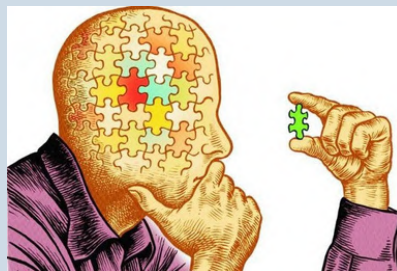


Samosvijest

- Sposobnost prepoznavanja i razumijevanja vlastitih emocija, njihovog porijekla i utjecaja
- Pomaže u donošenju svjesnih odluka, umjesto da se reagira impulzivno
- **Ključni elementi:** emocionalna svjesnost, točna samoprocjena, samopouzdanje
- **Kako prepoznati emocije?**
- Razlikovanje emocija poput ljutnje, tuge, straha ili sreće

Važnost za osobe s mišićnom distrofijom:

razumijevanje kako fizičko stanje utječe na emocionalno stanje može pomoći u razvijanju zdravijih emocionalnih odgovora.



Samoregulacija

- Sposobnost upravljanja vlastitim emocijama i ponašanjem, na način koji poboljšava odnose i smanjuje stres
- **Ključni elementi:** samokontrola, pouzdanost, prilagodljivost, inovativnost
- **Kako upravljati stresom i frustracijom?**
- Korištenje tehnika disanja, meditacije ili svjesnosti kako bi se smirile reakcije

Primjena za osobe s mišićnom distrofijom:

razvijanje mehanizama za upravljanje frustracijom zbog fizičkih ograničenja, poput prilagodbe na promjene i postavljanje realističnih očekivanja.



Motivacija

- Unutarnji pokretači za postizanje ciljeva, unatoč preprekama
- Unutarnja motivacija ne ovisi o vanjskim nagradama
- **Ključni elementi:** želja za postignućem, optimizam, predanost ciljevima
- **Kako održati motivaciju unatoč izazovima?**
- Postavljanje manjih, dostižnih ciljeva kako bi se stvorio osjećaj postignuća
- Fokus na stvari koje se mogu kontrolirati, umjesto na ono što je izvan naše kontrole

Za osobe s mišićnom distrofijom:

održavanje pozitivnog stava prema napretku u svakodnevnim aktivnostima unatoč fizičkim ograničenjima.



Empatija

- Sposobnost razumijevanja emocija i perspektiva drugih ljudi te dijeljenja osjećaja drugih ljudi
- **Ključni elementi:** sposobnost prepoznavanja tuđih emocija, izgradnja odnosa, usmjeravanje na potrebe drugih
- **Zašto je empatija važna?**
- Pomaže u izgradnji dubljih veza i jačanju odnosa s obitelji, prijateljima i zajednicom

U zajednici osoba s mišićnom distrofijom:

međusobno razumijevanje izazova može stvoriti snažnu podršku i osjećaj zajedništva.

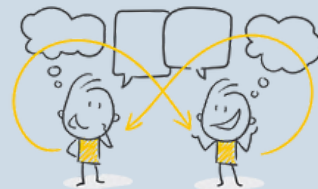


Socijalne vještine

- Sposobnost upravljanja odnosima i komunikacija
- **Ključni elementi:** utjecaj na druge, komunikacija, vodstvo, upravljanje konfliktima, timski rad, izgradnja pozitivnih odnosa
- **Kako razviti socijalne vještine?**
- Aktivno slušanje, jasno izražavanje svojih misli i osjećaja te suradnja s drugima

Važnost za osobe s mišićnom distrofijom:

uspješna komunikacija s obitelji, prijateljima i stručnjacima može poboljšati svakodnevni život i olakšati rješavanje problema.



Jačanje emocionalne inteligencije

- **Vježbanje svjesnosti:**
- razvijanje svjesnosti o sadašnjem trenutku i prepoznavanje emocionalnih reakcija
- **Razvijanje empatije:**
- svjesno slušanje drugih bez prosuđivanja i otvaranje prema njihovim emocijama
- **Samorefleksija:**
- redovito analiziranje vlastitih emocionalnih reakcija i ponašanja kako bi se bolje razumjeli njihovi uzroci
- **Tehnike za upravljanje stresom:**
- meditacija, vođenje dnevnika i vježbe disanja kao alati za emocionalnu regulaciju



Za vježbu

- **Vođenje dnevnika emocija**
- **Meditacija i tehnike disanja**
- **Aktivno slušanje**
- **Svjesnost o trenutku**



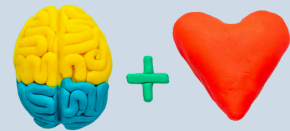




EMOCIONALNE KOMPETENCIJE

Zašto je važna emocionalna inteligencija

- Emocionalna inteligencija pojednostavljeno, sposobnost je da razumijemo vlastite osjećaje i njima upravljamo, kao i da razumijemo emocije ljudi oko nas i snalazimo se u svijetu razmjene osjećaja uopće.
- Visok kvocijent inteligencije nije garancija razvijene emocionalne inteligencije.
- Emocionalna inteligencija pripada kristaliziranim inteligencijama koje se razvijaju tijekom života, na osnovi iskustva.
- Djeca s razvijenijom emocionalnom inteligencijom postižu bolji uspjeh u školi, odrastaju u ljude koji lakše pronalaze posao, općenito su zadovoljnija i uspješnija i lakše se mogu nositi sa zahtjevima i pritiscima okoline.
- Danas je emocionalna inteligencija „uvjet bez kojeg se ne može” i za mnoge poslodavce važnija je od stručnih znanja.



„Emocije daju boju životu”

- Emocionalni dio treba uključiti u funkcioniranje racionalnog segmenta jer upravo emocije daju boju životu (V. Takšić, 2020.).
- Empatija, pogotovo njena kognitivna komponenta „preuzimanja perspektive druge osobe”, pokazala se najviše povezana s emocionalnom inteligencijom tako da razvijanje i učenje emocionalne inteligencije direktno utječe i na razvoj empatije, pogotovo kod djece.
- Socijalna i emocionalna inteligencija, vrlo su slični koncepti zato što se emocije najčešće razvijaju u interakciji s drugim osobama.
- Razumijevanje problema i stanja drugih (empatija) uvijek je dobra startna pozicija za uspješnu komunikaciju i rješavanje tih problema.



Znanje o emocijama jednako je važno kao i čitanje i pisanje

- Potrebno je da se programi razvoja emocionalne inteligencije primjenjuju što je moguće duže te sa stručnim i motiviranim ljudima.
- Ono što se danas naziva emocionalnim kompetencijama – vrlo je složeno.
- Programi razvoja emocionalnih vještina i kompetencija obično počinju učenjem značenja pojedinih emocija pa nakon toga se uči sve složenijim kompetencijama.
- Znanstvenici sa Sveučilišta Yale najpoznatiji su po svom Programu emocionalne pismenosti jer smatraju da je znanje o emocijama jednako važno kao i čitanje i pisanje.



Nikada nije prerano ni prekasno poraditi na emocionalnoj inteligenciji

- Početak je otvorenost prema svim emocijama.
- Otvorenost osjećajima (emocijama) početak je svake uspješne komunikacije.
- Emocionalna inteligencija nije urođena te ju je radom i trudom moguće poboljšati, a povećava se i sa zrelošću.
- Emocionalna inteligencija trebala bi se usvojiti u djetinjstvu, posebice u obitelji, susjedstvu, socijalnom okruženju te školi.
- Odrasli također mogu povećati razinu emocionalne kompetencije uz značajan rad i trud.



Emocionalne kompetencije

- Emocionalna kompetencija uključuje sposobnost brzog uočavanja, procjene i izražavanja emocija, sposobnost uviđanja i generiranja osjećanja koja olakšavaju mišljenje, sposobnost razumijevanja emocija i sposobnost upravljanja emocijama u svrhu promocije emocionalnog i intelektualnog razvoja.
- Emocionalna kompetencija je sposobnost praćenja vlastitih i tuđih emocija te njihovo korištenje u regulaciji ponašanja.
- Emocionalna kompetencija utječe i na mentalno zdravlje.
- Visoka razina emocionalne kompetencije povezana je s prosocijalnim ponašanjem, roditeljskom toplinom, pozitivnim vršnjačkim i obiteljskim vezama te sigurnim stilom privrženosti.
- Emocionalna kompetencija uključuje međuljudske odnose, otpornost, upravljanje stresom i opće emocije.



Emocionalne kompetencije

- Da bi se osoba mogla smatrati emocionalno kompetentnom (ili emocionalno inteligentnom), mora biti sposobna definirati, razumjeti, koristiti i kontrolirati vlastite emocije.
- Emocionalna kompetentnost su osobne i društvene vještine koje se mogu vidjeti u interakcijama s drugim ljudima.
- Ljudi koji bolje razumiju te reguliraju svoje emocije sposobniji su nositi se i prilagođavati izazovnim situacijama.
- Ljudi s višom emocionalnom inteligencijom imaju bolje socijalne vještine, bolje surađuju s partnerima i imaju bliske emocionalne odnose s drugima.
- Istraživanja potvrđuju povezanost emocionalne kompetencije i akademskog uspjeha.



Razlike između osoba s visokom i niskom razinom emocionalne inteligencije

Osoba s visokom emocionalnom inteligencijom

- Jasno, izravno, bez straha govori o svojim osjećajima
- Ne dopušta da ju svladaju neugodne emocije (npr. strah, ljutnja, sram, krivnja, neugoda, ovisnost o drugome)
- Zanima ju što drugi osjećaju
- Razumije neverbalnu komunikaciju
- Motivirana je intrinzično, a ne novcem, moći, slavom ili priznanjem
- Realistična je

Osoba s niskom emocionalnom inteligencijom

- Nije u stanju reći zašto se osjeća tako kako se osjeća
- Ne preuzima odgovornost za svoje osjećaje
- Napada, osuđuje, kritizira
- Ne reagira na vrijeme, a pretjerano reagira na neku sitnicu
- Često se osjeća puna gorčine, razočarana ili kao tuđa žrtva
- Odustaje na prvi znak teškoća

Individualne razlike

- Među ljudima postoje razlike: neki mogu biti uspješni u suzbijanju vlastite uzrujanosti, ali neuspješni u umirivanju drugih.
- Nedostatak emocionalnih vještina može se nadoknaditi: svako od ovih područja skup je navika i odgovora koji se mogu poboljšati trudom.
- Jedna od ključnih društvenih vještina je koliko dobro ljudi izražavaju svoje osjećaje.
- Osobito važnu društvenu vrijednost imaju ljudi koji su u stanju pomoći drugima da smire sebe i svoje emocije - to su ljudi kojima se drugi obraćaju tijekom svojih najvećih emocionalnih iskušenja.
- Umijeće održavanja odnosa uvelike je i vještina upravljanja emocijama drugih, a ljudi koji nisu dobri u primanju i prenošenju emocija skloniji su teškoćama u međuljudskim odnosima jer se drugi ljudi često osjećaju neugodno zbog njih.



Zauzimanje tuđe perspektive

- Točnije zapažanje tuđih emocija pomaže kod zapažanja potreba i mišljenja drugih što dovodi do lakšeg zauzimanja tuđe perspektive.
- Učestalo zauzimanje tuđe perspektive u sukobima može dovesti do manje negativnih utjecaja i boljih rješenja, što na kraju dovodi do većeg zadovoljstva odnosom.
- Zauzimanje tuđe perspektive je pozitivno povezano s emocionalnom inteligencijom koja je ujedno povezana s nekoliko važnih ljudskih vrijednosti koje uključuju zadovoljstvo životom, kvalitetu interpersonalnih veza i uspjeh u zanimanjima u kojima se koristi kreativnost, vodstvo, prodaja i psihoterapija.



Za vježbu

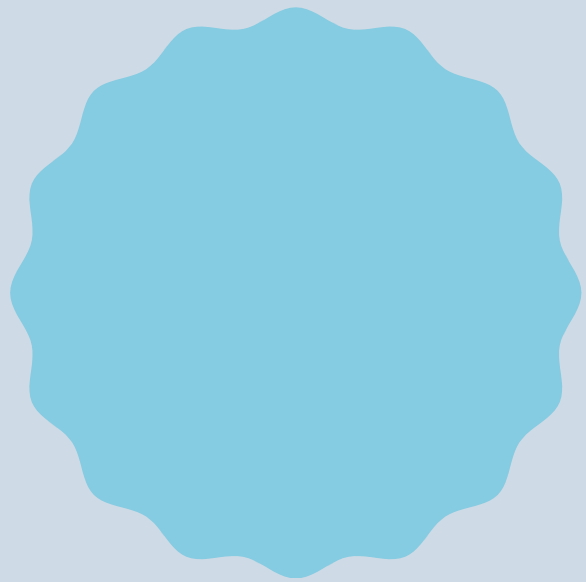
- Svakodnevno proživljavamo različiti raspon emocija i prihvaćamo da su naši osjećaji, koji često upravljaju našim odlukama, nešto nad čim nemamo kontrolu.
- Međutim, to nije posve točno - upravljanje vlastitim emocijama može se naučiti i vježbati.
- Zadatak je pratiti tjedan dana svoje emocije prema određenim pitanjima svaki put kada se osjeti intenzivnija emocija.
- Svrha je postati svjestan emocije, ali i procesa u kojemu nastaje, kao i mogućnosti upravljanja njome.





Pitanja za praćenje

- 1. Što osjećam?** (senzacija) - ostanite sa senzacijom, osjetite je i nastojte se opustiti, a ne pobjeći od nje
- 2. Koja je to emocija?** - nastojte imenovati emociju odnosno pogoditi koja je to emocija
- 3. Što mislim?** - nastojte osvijestiti svoj unutarnji govor odnosno misli koje vam prolaze kroz glavu
- 4. Što imam potrebu učiniti?** - osvijestite svoju potrebu za akcijom i istodobno kako tu potrebu možete, ali i ne morate slijediti
- 5. Što želim učiniti?** - pokušajte nekoliko puta duboko udahnuti, napraviti prekid stanja, umiti lice vodom i upitati se što je pametno činiti ili ne činiti
- 6. Što sam učinio/la?** - retrogradno si dajte povratnu informaciju što ste učinili bez osuđivanja – prihvatite da se nalazite na putu promjene i da su i pogreške dio puta
- 7. Što drugi put mogu drugačije?** - razmislite, ako se ponovi slična situacija, kako biste mogli reagirati tako da to bude zdravo i dobro za vas





MENTALNO ZDRAVLJE NA RADNOM MJESTU

"Vrijeme je da mentalno zdravlje na radnom mjestu bude prioritet"

- Svjetski dan mentalnog zdravlja koji se obilježava 10. listopada u 2024. godini ima za temu *Mentalno zdravlje na radnom mjestu* kojom se želi naglasiti vitalna povezanost između mentalnog zdravlja i radnog mjesta.
- Sigurna i zdrava radna okolina može djelovati kao zaštitni čimbenik za mentalno zdravlje.
- Nezdрави uvjeti, uključujući stigmju, diskriminaciju te izloženost rizicima poput uznemiravanja i drugih loših radnih uvjeta, mogu predstavljati značajne rizike, utječući na mentalno zdravlje, opću kvalitetu života i posljedično na sudjelovanje ili produktivnost na radnom mjestu.
- Kako bi se prevenirali rizici i osigurala potpora i zaštita mentalnog zdravlja na radnom mjestu nužna je hitna akcija – za gotovo 60 % svjetske populacije koja radi.



Ključne činjenice

- Pristojan rad dobar je za mentalno zdravlje.
- Loša radna okolina, uključujući diskriminaciju i nejednakost, pretjerano radno opterećenje, nisku kontrolu posla i nesigurnost posla, predstavlja rizik za mentalno zdravlje.
- U 2019. procijenjeno je da 15 % radno sposobnih odraslih osoba ima psihički poremećaj.
- Procjenjuje se da se globalno svake godine izgubi oko 12 milijardi radnih dana zbog depresije i anksioznosti, što košta jedan bilijun američkih dolara godišnje kroz gubitak produktivnosti.
- Postoje učinkovite radnje za sprječavanje rizika za mentalno zdravlje, zaštitu i promicanje mentalnog zdravlja na poslu te podršku radnicima s psihičkim teškoćama.



Pregled

- Gotovo 60 % svjetske populacije radi.
- Svi radnici imaju pravo na sigurno i zdravo radno okruženje u kojem se štiti i promiče i fizičko i mentalno zdravlje i dobrobit.
- Rad može štiti mentalno zdravlje.
- Dostojanstven rad podupire mentalno zdravlje osiguravajući:
 - sredstva za život;
 - osjećaj samopouzdanja, svrhe i postignuća;
 - priliku za pozitivne odnose i uključivanje u zajednicu;
 - platformu za strukturirane rutine, ...i mnoge druge prednosti.
- Osobama s psihičkim teškoćama dostojanstven rad može pridonijeti oporavku i inkluziji, poboljšati samopouzdanje i društveno funkcioniranje.
- Sigurna i zdrava radna okolina nije samo temeljno pravo, već je i vjerojatnije da će minimizirati napetosti i sukobe na poslu, doprinijeti zadržavanju osoblja te poboljšati radni učinak i produktivnost.
- Nasuprot tomu, nedostatak učinkovitih struktura i podrške na poslu, posebno za one koji žive s psihičkim problemima, može utjecati na sposobnost osobe da uživa u svom poslu i dobro obavlja svoj posao; može uzrokovati više izostanaka s posla i čak onemogućiti ljude da uopće dobiju posao.



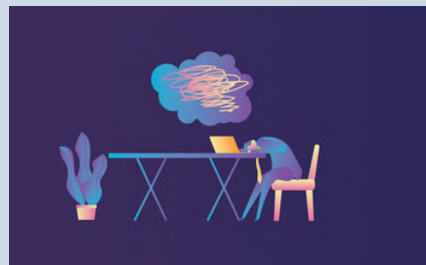
Rizici za mentalno zdravlje na radnom mjestu

- Na poslu, rizici za mentalno zdravlje, koji se nazivaju i psihosocijalni rizici, mogu biti povezani sa sadržajem posla ili radnim rasporedom, specifičnim karakteristikama radnog mjesta ili mogućnostima za razvoj karijere.
- Rizici za mentalno zdravlje na poslu mogu uključivati:
 - nedovoljno korištenje vještina ili nedovoljna kvalificiranost za rad;
 - pretjerano opterećenje ili tempo rada, nedostatak osoblja;
 - dugo, neuobičajeno („nedruštveno“) ili nefleksibilno radno vrijeme;
 - nedostatak kontrole nad procesom rada ili radnim opterećenjem;
 - nesigurni ili loši fizički radni uvjeti;
 - organizacijska kultura koja omogućuje negativna ponašanja;
 - ograničena podrška kolega ili autoritarni nadzor;
 - nasilje, uznemiravanje ili maltretiranje;
 - diskriminacija i isključivanje;
 - nejasna radna uloga;
 - nedovoljno ili pretjerano promoviranje;
 - nesigurnost posla, neadekvatna plaća ili slabo ulaganje u razvoj karijere;
 - proturječni zahtjevi između kuće/posla.



Rizici

- Više od polovice globalne radne snage radi u neformalnom sektoru (siva ekonomija) gdje ne postoji regulatorna zaštita zdravlja i sigurnosti. Ovi radnici često rade u nesigurnim radnim okruženjima, rade dugo, imaju mali ili nikakav pristup socijalnoj ili financijskoj zaštiti i suočavaju se s diskriminacijom, a sve to može narušiti mentalno zdravlje.
- Iako se psihosocijalni rizici mogu naći u svim sektorima, neki radnici imaju veću vjerojatnost da će im biti izloženi od drugih, zbog onoga što rade ili gdje i kako rade. Zdravstveni, humanitarni ili radnici interventnih službi često imaju poslove koji nose povećan rizik od izloženosti štetnim događajima, što može negativno utjecati na mentalno zdravlje.
- Ekonomske recesije ili humanitarne i javnozdravstvene krizne situacije stvaraju rizike kao što su gubitak posla, financijska nestabilnost, smanjene mogućnosti zapošljavanja ili povećana nezaposlenost.
- Posao može biti okruženje u kojem se šire problemi koji negativno utječu na mentalno zdravlje, uključujući diskriminaciju i nejednakost na temelju čimbenika kao što su rasa, spol, rodni identitet, seksualna orijentacija, invaliditet, socijalno podrijetlo, migrantski status, vjera ili dob.



Borba za očuvanje mentalnog zdravlja na radnom mjestu

- Vlada, poslodavci, sindikati radnika i poslodavaca te drugi dionici odgovorni za zdravlje i sigurnost radnika mogu pomoći u poboljšanju mentalnog zdravlja na radnom mjestu tako što će:
 - spriječiti rizike za mentalno zdravlje na poslu,
 - štititi i promicati mentalno zdravlje na radu,
 - podržati radnike s psihičkim teškoćama da sudjeluju i napreduju u radu,
 - stvoriti poticajno okruženje za promjene.
- Aktivnosti usmjerene na rješavanje pitanja mentalnog zdravlja na poslu trebale bi se provoditi uz značajno uključivanje radnika i njihovih predstavnika te stručnjaka mentalnog zdravlja.



Prevenција

- Prevenција problema mentalnog zdravlja na poslu odnosi se na upravljanje psihosocijalnim rizicima na radnom mjestu.
- Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) preporučuje poslodavcima da to učine provedbom organizacijskih intervencija koje izravno ciljaju na radne uvjete i okruženje.
- Organizacijske intervencije su one koje procjenjuju, a zatim ublažavaju, modificiraju ili uklanjaju rizike za mentalno zdravlje na radnom mjestu.
- Organizacijske intervencije uključuju, na primjer, pružanje fleksibilnih radnih aranžmana ili provedbu protokola za suočavanje s nasiljem i uznemiravanjem na poslu.



Zaštita i promicanje

- Zaštita i promicanje mentalnog zdravlja na radu odnosi se na jačanje kapaciteta za prepoznavanje i djelovanje na stanja mentalnog zdravlja na poslu, posebno za osobe odgovorne za nadzor drugih, kao što su rukovoditelji.
- Za zaštitu mentalnog zdravlja Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje:
 - **obuka menadžera/rukovoditelja** o mentalnom zdravlju, koja pomaže menadžerima da prepoznaju i reaguju prema zaposlenicima koji doživljavaju emocionalni stres, izgrađuje socijalne vještine poput otvorene komunikacije i aktivnog slušanja i potiče bolje razumijevanje načina na koji stresori na poslu utječu na mentalno zdravlje i kako se njima može upravljati,
 - **edukacija radnika** u području zdravstvene pismenosti i podizanje svijesti o mentalnom zdravlju, kako bi se poboljšalo znanje o mentalnom zdravlju i smanjila stigma u vezi s mentalnim teškoćama na poslu,
 - **intervencije za pojedince** za izgradnju vještina za upravljanje stresom i smanjenje simptoma narušenog mentalnog zdravlja, uključujući psihosocijalne intervencije i mogućnosti za tjelesnu aktivnost u vrijeme odmora/pauza.



Stvaranje poticajnog okruženja za promjene

- I vlade i poslodavci, u suradnji s ključnim dionicima, mogu pomoći u poboljšanju mentalnog zdravlja na radnom mjestu stvaranjem poticajnog okruženja za promjene.
- U praksi to znači:
 - vodstvo s predanošću zaštiti mentalnog zdravlja na poslu, na primjer integracijom mentalnog zdravlja u relevantne politike
 - ulaganje dostatnih sredstava i resursa, na primjer uspostavljanjem namjenskih proračuna za aktivnosti za unapređenje mentalnog zdravlja na poslu
 - usklađivanje zakona i propisa o radu i zapošljavanju s međunarodnim instrumentima ljudskih prava i provedbom politika nediskriminacije na poslu
 - integracija mentalnog zdravlja u svim segmentima posla, na primjer uvrštavanjem mentalnog zdravlja u postojeće sustave za sigurnost i zaštitu zdravlja na radu
 - sudjelovanje radnika u donošenju odluka, na primjer održavanjem smislenih i pravovremenih konzultacija s radnicima, njihovim predstavnicima i stručnjacima mentalnog zdravlja
 - dostupnost dokaza o psihosocijalnim rizicima i učinkovitosti intervencija, na primjer osiguravanjem da se sve smjernice i radnje vezane uz mentalno zdravlje na poslu temelje na najnovijim dokazima
 - integracija pitanja mentalnog zdravlja u nadležnosti nacionalnih inspekcija rada i drugih mehanizama kontrole i usklađenosti.



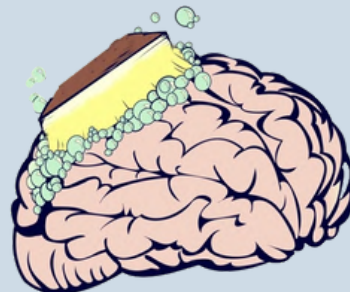




MENTALNA HIGIJENA

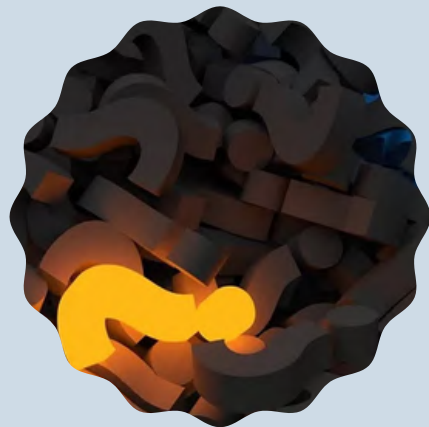
Mentalna higijena

- Kao što održavamo auto ili neke kućanske uređaje, tako bismo trebali održavati i svoje dobro psihofizičko zdravlje.
- Veza između “uma i tijela” je dvosmjerna ulica, jedno nije moguće odijeliti od drugog, kao što se govori “U zdravom tijelu zdrav duh” vrijedi i obrnuto.
- Održavanje dobrog stanja uma i tijela čini nas spremnima na obranu od mogućih teškoća, bilo da se radi o virusu, bakteriji ili opterećenju uslijed različitih događaja koji utječu na obje komponente.
- Kao što održavamo dobar fiziološki imunitet tako bi trebali njegovati i svoju psihičku otpornost. Nazivamo je dobrom mentalnom higijenom, a u jezicima nekih zemalja koristi se i izraz “psihohigijena”.
- Stoga je potrebno održavati dobru mentalnu higijenu - kolokvijalno bi se to djelomično moglo nazvati “urednim životom”, kontinuirana briga o urednom načinu života čini nas otpornijima na stres.
- Pojam “mentalne higijene” prvi put je spomenuo William Sweetser 1843. godine, a psiholog William James ga je kasnije popularizirao.
- Mentalna higijena obuhvaća tehnike koje pomažu u sprečavanju mentalnih problema i poboljšanju općeg mentalnog zdravlja.



Čime započinjemo dan?

- Ono čime svi uglavnom započinjemo dan je tjelesna higijena: umivanje, pranje zubi, tuširanje i sl., netko preferira vježbati ili se lagano istezati ujutro, a netko ulazi u ostatak dana uz druge navike.
- Pažnju u velikoj mjeri posvećujemo vanjskom.
- Kakve su misli, kakve su emocije, kakav je odnos s drugima? A sa samima sobom?
- S obzirom na to da živimo u vremenu gdje je razina stresa povećana, mentalna higijena je neophodna za očuvanje mentalnog zdravlja, a mentalno zdravlje i stabilnost su neophodni za očuvanje fizičkog zdravlja.
- Jedan od pokazatelja brige o sebi i zdravog načina funkcioniranja je upravo prepoznati i prihvatiti da se ponekad susrećemo s izazovima koji su nam teški za nositi se sami s njima te tada potražiti pomoć bliskih ljudi ili stručnjaka kako bi napravili potrebne promjene i time poboljšali kvalitetu svoje svakodnevnice pa samim time i cjelokupnog života.



Mentalna higijena sadrži

- Dovoljno sati sna te **kvalitetan san**
- **Kvalitetnu i redovitu prehranu umjerene količine** - redoviti obroci pripremljeni od, po mogućnosti, što svježijih i što manje prerađenih namirnica, primjereni aktualnoj aktivnosti, raznoliki
- **Fizičku aktivnost** - čovjekovo tijelo stvoreno je za kretanje, u svaki dan poželjno je uključiti aerobnu aktivnost - hodanje, vježbanje, plivanje, vožnju biciklom i slično.
- **Odmor** - vrlo bitan za suvremeno društvo, gdje se vrijednost vrlo često mjeri efektivnošću i vremenom provedenim u radu; svaki organizam mora odmarati, tijekom odmora se obnavljaju naši fizički i mentalni resursi te uspostavlja ponovna homeostaza organizma
- **Ugodnu socijalnu aktivnost** - čovjek je biće sa socijalnim mozgom, sam početak našeg života ovisi o odnosu s drugom osobom (sisanje, pružanje topline i zaštite), onako kako smo stvoreni - pozitivan socijalni kontakt i povezivanje na nas utječe umirujuće, daje nam osjećaj sigurnosti i spokoja
- **Kontakt s prirodom** - s prirodom smo neraskidivo povezani, sve što radimo utječe na ostatak živog i neživog svijeta i obrnuto; prošetati parkom, šumom, livadom, okupati se u moru ili jezeru, ostvariti kontakt s ostatkom živog i neživog svijeta povoljno utječe naše mentalno zdravlje (i ovo je vrsta povezivanja!)



Mentalna higijena sadrži

- Istraživanja su pokazala da na naše raspoloženje pozitivno utječu ugodne aktivnosti i aktivnosti koje nam daju osjećaj postignuća, a kod obje vrste aktivnosti je bitno da u njih ne ubrajamo samo velike događaje već prije svega ono što možemo osigurati u “običnom” danu
- **Aktivnosti koje za nas predstavljaju ugodu** - ugodne aktivnosti su one u kojima uživamo, a neke od njih možda dijelimo s drugim ljudima dok su druge specifične za nas ili manji broj drugih ljudi, primjeri mogu biti: pogledati film, slušati glazbu, razgovor s prijateljem, izlet itd.
- **Aktivnosti koje nam daju osjećaj postignuća** – one koje možemo obaviti u “običnom” danu jer takva je većina naših dana; ono što nam donosi osjećaj postignuća svakako će ovisiti o našoj polaznoj poziciji i ne bismo se trebali povoditi nekim općenitim pravilima ili onime što je karakteristično za druge ljude, npr. ako ne volimo prati posuđe, postignuće će biti ne odgađati pranje suđa ili vježbati klavir dnevno pola sata, koristiti mlijeko za tijelo nakon tuširanja, počistiti radni stol nakon svakog radnog dana, ali i veće stvari, koje se neće događati na svakodnevnoj bazi - položiti ispit, završiti studij, uštediti novac, osvojiti medalju...



Mentalna higijena sadrži

- **Rad** - rad je za čovjeka ljekovit, a za to ima više razloga pa je tako kroz povijest nastalo mnogo poslovice vezanih uz rad kao npr. „*U radu je spas*“; kroz rad i općenito aktivnost je moguće “preoblikovati” mnoga emocionalna stanja, potrošiti energiju mobilizirajućih emocija (kao što je npr. ljutnja), ali i drugih (“istresti tugu na papir”, “naslikati svoju bol”)
- **Primjena tehnika opuštanja** - tehnike opuštanja (relaksacijske tehnike) uobičajeno vežemo uz krizna stanja tj. kada se problem već pojavio, no redovita primjena tehnika opuštanja je odličan način održavanja ravnoteže živčanog sustava tj. optimalnog stanja i pripremljenosti, pritom se ne mora raditi o tehnikama opuštanja u uskom smislu tj. tehnikama koje su osmislili psiholozi kao što su npr. autogeni trening, progresivna mišićna relaksacija, već i o onome što svatko od nas za sebe pronalazi kao opuštajuće, npr. kupka, šetnja parkom, aromaterapija, haloterapija, masaža, relaksacijsko disanje i dr.; svaki dan bismo trebali bar 15 minuta posvetiti **aktivnom opuštanju**



Uradi sam

- Svatko od nas trebao bi izraditi listu svojih ugodnih aktivnosti i aktivnosti koje mu donose osjećaj postignuća, redovito ih nadopunjavati (ili možda nešto prekrížiti) u skladu s novim iskustvima (“sljedeću zimu idem učiti skijati i možda ustanovim da je to za mene ugodno”) te ih je potrebno imati negdje “na oku”.
- Za upravljanje raspoloženjem na dnevnoj bazi potrebno je izmjenjivati ugodne aktivnosti i aktivnosti koje donose osjećaj postignuća: *trenutno pišem tekst prezentacije, što mi daje osjećaj postignuća, a u pauzi ću ispeći kolač, što spada u moju listu ugodnih aktivnosti.*



Uradi sam

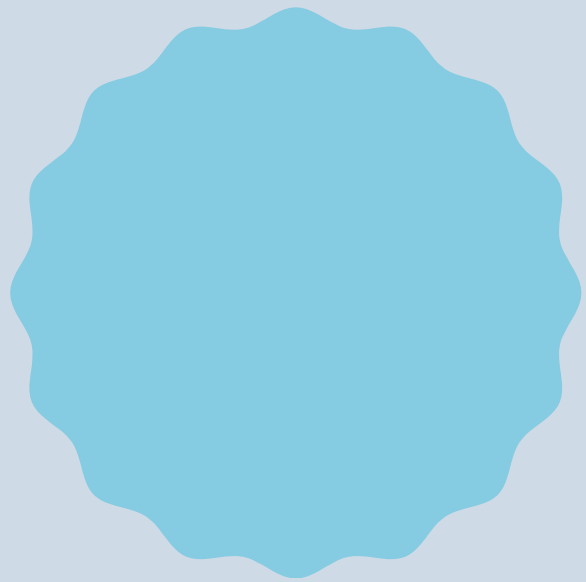
- Aktivnosti koje služe eliminaciji tj. „trošenju” energije koja se u tijelu nakuplja zbog sitnih ili većih dnevnih stresova su aerobne aktivnosti.
- Aerobne aktivnosti su one u kojima tijekom aktivnosti dolazi do povećane aktivnosti kardiovaskularnog i dišnog sustava, povećane opskrbe mišića kisikom i koje se provode srednjim intenzitetom, ali duže vrijeme.
- Metabolički procesi u mišićima dešavaju se uz prisutnost kisika (na što se odnosi riječ „aeroban”).
- Budući da aerobna vježba traje u vremenu, ona osigurava potrošnju energije koju je stres mobilizirao iz energetskih rezervi u tijelu.



Kako naći vrijeme za mentalno zdravlje

- Uključite vrijeme za vježbe opuštanja i samo-refleksiju u svoj dnevni raspored - ovo može biti kao zakazan sastanak sa samim sobom!
- Nije potrebno odvojiti sate dnevno za brigu o mentalnom zdravlju - čak i nekoliko minuta meditacije ili vježbi disanja može napraviti razliku!
- Smanjite vrijeme koje provodite pred ekranima i društvenim mrežama i koristite to vrijeme za sebe!
- Razgovarajte s prijateljima ili obitelji o svojim namjerama da brinete o svom mentalnom zdravlju - tako vam oni mogu pružiti podršku i razumijevanje.







SINDROM SAGORIJEVANJA



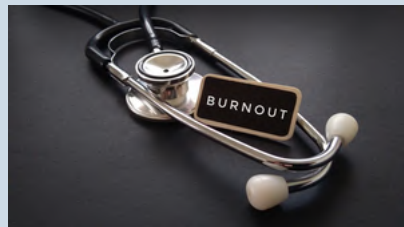
**JA VIŠE NE
MOGU!**

- Loše mi je!
- Dosta mi je!
- Nemam snage!
- Iscrpljuje me!
- Umara me!
- Ne ide mi!
- Komu, čemu više?
- Ne da mi se!



Što je burnout sindrom ili sindrom sagorijevanja?

- **Burnout sindrom ili sindrom sagorijevanja** je stanje emocionalne, fizičke i mentalne iscrpljenosti koja dovodi do gubitka interesa, motiviranosti i učinkovitosti, a uzrokovana je pretjeranim i dugotrajnim stresom.
- To se događa kada osoba osjeti preplavljenost, emocionalnu iscrpljenost i nesposobnost ispunjenja stalnih zahtjeva, a kako se stres nastavlja, osoba počinje gubiti interes i motivaciju koja ju je dovela od preuzimanja određene uloge na samom početku.
- *Burnout* se često naziva bolešću modernog doba.
- Sindrom sagorijevanja smanjuje produktivnost i iscrpljuje energiju te ostavlja osjećaj bespomoćnosti, beznadnosti i ogorčenosti - osoba se osjeća kao da nema više što dati te da više nema smisla truditi se kako bi napredovala.



Znakovi i simptomi sagorijevanja

- Simptomi mogu biti tjelesne, kognitivne, emocionalne i biheviornalne prirode.
- **Simptomi koji se javljaju:** kronični umor, iscrpljenost, nesanica, poremećaj pažnje, vrtoglavice, glavobolje, dermatološki problemi, pad imuniteta, bolovi u leđima, bolovi u mišićima, anksioznost, depresija, promjene u ponašanju, pesimizam, otuđenost, apatija, manjak samopoštovanja i produktivnosti, osjećaj neuspjeha, odbijanje odgovornosti, sumnja u sebe, odgađanje aktivnosti, osjećaj poraza, ljutnja, strah, krivnja, negativna razmišljanja o sebi, izljevi frustracija, česti sukobi s drugima, povlačenje, izolacija, gubitak apetita ili prejedanje, smanjena produktivnost i radna učinkovitost...



Burnout uzroci

- Uzroci sagorijevanja često proizlaze iz poslovnog područja života i stoga se ovaj sindrom najčešće veže uz poslovni aspekt te se nerijetko naziva i sindrom profesionalnoga sagorijevanja.
- *Burnout* sindrom češće se javlja kod mlađih osoba, kao i kod osoba koje imaju visoka očekivanja u poslu, tj. češći je u poslovima kod kojih je kontrola nad samim poslom niska, a poslovni zahtjevi su neprestano visoki.
- Profesije u kojima se učestalo javlja: medicinski djelatnici, učitelji, socijalni radnici, profesionalni sportaši i menadžeri.
- Osim u poslu, burnout sindrom može se javiti i kada osoba mora balansirati previše uloga u svakodnevnom životu.



Burnout rizici

- Suvremeni užurbani tempo života zahtjeva konstantni visoki stupanj koncentracije, brzih i istančanih reakcija i goleme količine emocionalne snage kako bi se uspješno nosili sa svim izazovima današnjice.
- Sve češće se javlja i roditeljski burnout zbog brojnih izazova koje sa sobom nosi roditeljstvo.
- Svatko tko se osjeća preopterećeno i podcijenjeno može biti u opasnosti od *burnouta*.



Burnout simptomi

Sindrom profesionalnog sagorijevanja povezan je s:

osjećajem manjka kontrole nad svojim poslom, nedostatkom priznanja ili nagrade za dobar rad, nejasnim ili pretjeranim zahtjevima, nerealnim radnim očekivanjima, monotonim obavljanjem posla, radom u stresnom i nemotiviranom okruženju.

Sindrom sagorijevanja u svakodnevici može biti uzrokovan:

manjkom vremena za druženje i opuštanje, nedostatkom bliskih i podržavajućih odnosa, prevelikom količinom svakodnevnih obveza, prevelikom količinom odgovornosti, manjkom pomoći od drugih ljudi, nedostatkom sna.



Razvoj i tijek

- *Burnout* sindrom razvija se postupno, u nekoliko etapa/stupnjeva.
- Faze se nazivaju: faza medenog mjeseca, realnost, faza razočaranja i alarmantna faza.
- U početku se javlja stalna razdražljivost koju prate zaboravljivost, anksioznost i probavne smetnje, manjak energije za obavljanje zadataka praćen osjećajem iscrpljenosti.
- S vremenom osoba pokušava sačuvati energiju kako bi kompenzirala stres. U toj fazi pojavljuju se: stalni umor, odgađanje poslova, izolacija od bližnjih, cinizam, ogorčenost, apatija, neumjerenost u jelu, piću i pušenju, demotivacija, nerado prihvaćanje novih zadataka itd.
- Kada *burnout* sindrom dosegne svoj vrhunac, osoba posao počne doživljavati kao opterećenje i tone u depresiju. Smanjuje se učinkovitost, a zadaci se obavljaju loše. Želi pobjeći od ljudi, napušta prijatelje i osjeća kroničnu fizičku i psihičku premorenost, praćenu stalnim glavoboljama i probavnim smetnjama.



BURNOUT - UMOR - STRES: RAZLIKE

- *Burnout* sindrom može biti rezultat neprestanog stresa, ali nije sinonim za kronični stres.
- Kod velike količine stresa, simptoma je puno više, a javlja se i previše fizičkog i psihičkog pritiska - međutim, ljudi pod stresom još uvijek mogu zamisliti da će se, ako uspiju sve riješiti i držati pod kontrolom, osjećati bolje.
- Kod sindroma izgaranja, to nije slučaj - burnout znači osjećaj praznine i mentalne iscrpljenosti te nedostatak motivacije, a osobe koje prolaze kroz burnout sindrom često ne vide nikakvu nadu niti tračak pozitivnosti u svojoj situaciji.
- Osobe koje imaju problema sa stresom su obično svjesne toga te znaju da im stres stvara problem, no osobe koje su pod sindromom izgaranja obično ne primjećuju kada se burnout dogodi.
- Umor je prolazno, reverzibilno psihofizičko stanje slabijeg funkcioniranja organizma koje je posljedica dugotrajnog i/ili napornog rada - može biti fizički ili intelektualni, ovisno o aktivnosti koju je osoba obavljala.
- Nakon dovoljnog odmora umor nestaje, dok se to kod sindroma izgaranja ne događa.



Burnout sindrom - prevencija i liječenje

- Da bi se *burnout* sindrom prevenirao potrebno je zadovoljiti vlastite potrebe i usredotočiti se na rad na sebi kako bi ojačali i postigli zadovoljstvo u privatnom i profesionalnom životu.
- U užurbanom tempu života koji se nameće neophodno je pronaći vrijeme za sebe za rituale koji nas vesele i sitnice koje nas opuštaju.
- Savjetuje se usvajanje zdravih životnih navika.
- Raditi na pronalasku adekvatnog odgovora na stresore iz okoline i ne dozvoliti da blaži emocionalni problemi narastu i pretvore se u ozbiljne probleme.
- U slučaju da se *burnout* sindrom pojavio, za početak je potrebno prepoznati ga na vrijeme kako bi mogli ispraviti štetu nastalu zbog stresa i zatražiti stručnu pomoć.
- Stručnu pomoć pružaju psiholog ili psihijatar i to kroz podršku i psihoterapiju (individualnu ili grupnu) te, u određenim slučajevima, stručni tim sastavljen od: liječnika obiteljske medicine, neurologa i socijalnog radnika.
- U većini slučajeva u liječenju sindroma nije potrebna terapija lijekovima.



Sagorijevanje u roditeljskoj ulozi

Stručnjaci definiraju roditeljski stres kao uznemirujući i negativan osjećaj prema sebi i djetetu (djeci), a takvu uznemirenost i neugodu roditelj direktno pripisuje zahtjevima roditeljstva koji se pred njega postavljaju.

Iscrpljenost je rezultat fizičke i emocionalne “preplavljenosti” roditeljskom ulogom, a sagorijevanje predstavlja sindrom dugotrajne iscrpljenosti, gdje težina doživljenog stresa nadilazi našu osobnu snagu da se s njime nosimo.

Roditeljsko sagorijevanje ima tri aspekta:

- fizičku i emocionalnu iscrpljenost
- emocionalno distanciranje od djeteta
- osjećaj nekompetentnosti u roditeljskoj ulozi

Roditeljsko izgaranje

- Roditeljsko izgaranje je fizička, mentalna i emocionalna iscrpljenost koju roditelj osjeća zbog kroničnog stresa vezanog za roditeljstvo.
- Kod roditelja znakovi mogu biti različiti, ovisno o okolnostima u kojima živi (uvjeti stanovanja, financijsko stanje, pomoć baka i djedova i sl.).
- **Najčešći simptomi:**
 1. iscrpljenost i umor
 2. osjećaj bespomoćnosti i beznađa, sumnje u samoga sebe
 3. glavobolja i drugi bolovi
 4. nedostatak motivacije
 5. promjene u ritmu i načinu spavanja i hranjenja
 6. osjećaj odvojenosti od drugih - „sam na svijetu“
 7. iritabilnost
 8. bezvoljnost
 9. stalno preispitivanje vlastitih postupaka
 10. zlouporaba alkohola ili droga.



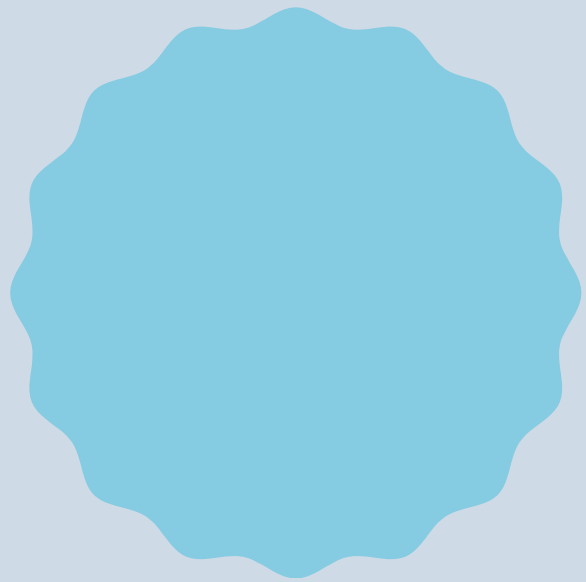


**Kako
prepoznajem da
sagorjevam?**

Što mogu učiniti?

- Raspodijeliti posao
- Osigurati sebi dovoljnu količinu sna
- Naučiti napraviti pauzu/predah/odmor
- Napraviti kratke predahe (npr. uz kavu ili čaj)
- Biti strpljivi sami sa sobom
- Brinuti za sebe
- Ojačati kompetencije
- Presložiti prioritete
- Prestati biti perfekcionista i sniziti očekivanja
- Postaviti granice
- Mudro koristiti vrijeme
- Kvalitetno koristiti vrijeme
- Proraditi emocije
- Koristiti tehnike opuštanja i odmor od tehnologije
- Obogatiti društveni život
- Jasno komunicirati želje i potrebe
- Ne uspoređivati se s drugima
- Osloniti se na podršku
- Biti kreativan







MODERNE OVISNOSTI

Općenito o ovisnostima

- Ovisnost je stanje u kojemu osoba ne može funkcionirati bez određene tvari ili aktivnosti.
- Svaki pojedinac može u određenom životnom razdoblju biti pogođen nekim oblikom ovisnosti, bilo zbog životnog stila, bilo zbog osobnih, profesionalnih i društvenih teškoća s kojima se suočava u životu.
- Ovisnosti su posljedica interakcije između više bioloških, mentalnih, obiteljskih, ekonomskih, društvenih i okolišnih čimbenika.
- Društveni i međuljudski odnosi radikalno su se promijenili.
- Povećana individualnost i veći raspon mogućnosti donošenja osobnih odluka u suvremenom društvu također mogu dovesti do nesigurnosti i gubitka onoga što je nekad bila očigledna sigurnost.



Postavljanje dijagnoze

- Ovisnost se postavlja kao dijagnoza ukoliko se radi o neprilagođenom ponašanju vezanom uz uporabu sredstva ovisnosti koje vodi znatnom oštećenju organizma ili subjektivnim problemima, a prepoznaje se na temelju dvaju ili više kriterija ako se pojave u razdoblju od 12 mjeseci.



Kriteriji za postavljanje dijagnoze

1. Potreba za znatno uvećanim količinama sredstva ovisnosti kako bi se postigao željeni učinak te znatno smanjenje učinka ako se i dalje uzima ista količina sredstva ovisnosti.
2. Prisutna je trajna težnja ili neuspješno nastojanje da se smanji, prekine ili kontrolira uzimanje sredstva ovisnosti usprkos znanju o postojanju fizičkih i psihičkih problema.
3. Velik dio vremena provodi se u aktivnostima vezanim uz nabavljanje, uporabu ili oporavak od sredstva ovisnosti.
4. Žudnja, snažna želja ili poriv za uzimanjem sredstva ovisnosti. Sredstvo ovisnosti često se uzima u većim količinama ili tijekom dužeg razdoblja no što je bilo planirano.
5. Prekidaju se ili reduciraju važne društvene, poslovne ili rekreacijske aktivnosti zbog uporabe sredstava ovisnosti. Nastavljanje uzimanja sredstva usprkos društvenim ili međuljudskim problemima.
6. Karakteristični simptomi sustezanja izazvani prestankom (ili smanjenjem) prethodno znatnog i trajnog uzimanja sredstva ovisnosti. Sredstvo ovisnosti se često uzima da bi se simptomi olakšali ili izbjegli.
7. Laganje članovima obitelji, terapeutima ili drugim osobama u pogledu opsežnosti korištenja sredstva ovisnosti.
8. Korištenje sredstva ovisnosti da se izbjegne ili umanjí negativno raspoloženje (npr. osjećaj bespomoćnosti, krivnje, tjeskobe).
9. Ponavljano uzimanje sredstava ovisnosti dovodi do neuspjeha u ispunjavanju važnih obaveza na poslu, u školi ili kod kuće.
10. Ponavljano uzimanje sredstva ovisnosti u situacijama u kojima je to fizički opasno.

Područja suzbijanja ovisnosti

- **Prevenција** - preventivne intervencije provode se s ciljem sprječavanja započinjanja korištenja sredstava ovisnosti, odgađanja dobi započinjanja korištenja sredstava ovisnosti, smanjenja uporabe sredstava ovisnosti i/ili pojave/razvoja ponašajnih ovisnosti.
- **Liječenje i psihosocijalni tretman** - kod većine osoba s problemom ovisnosti liječenje i rehabilitacija je dugotrajan, često i doživotan proces, a sustav liječenja u Hrvatskoj temelji se na mreži bolničkog i izvanbolničkog tretmana.
- **Smanjenje šteta** - podrazumijeva intervencije, programe i politike kojima se nastoje spriječiti, smanjiti i ublažiti zdravstvene, društvene i ekonomske štete pojedincima, zajednicama i društvima, a koje proizlaze iz ovisničkih obrazaca ponašanja.
- **Resocijalizacija** - podrazumijeva svaki oblik društvenog uključivanja i afirmacije kroz različite aktivnosti iz područja sporta, kulture, rada i drugih društvenih aktivnosti, te je logičan slijed psihosocijalne rehabilitacije u terapijskoj zajednici, penalnom sustavu i zdravstvenoj ustanovi.

Vrste ovisnosti

- Kad govorimo o ovisnostima obično su nam prve asocijacije na ovisnost o psihoaktivnim tvarima, alkoholu, drogi, cigaretama.
- Ovisnost može biti **fizička** i/ili **psihička**, odnosno **bihevioralna**, ovisno o tome je li riječ o unošenju psihoaktivnih tvari u organizam ili o specifičnim ovisničkim ponašanjima (tzv. “ovisnostima bez droga”).
- Glavna razlika je u tome što osoba ne mora biti ovisna o unošenju određene psihoaktivne tvari u organizam, nego i o nezdravim i nekontroliranim ponašanjima čiji razmjeri prelaze u patološke sfere neodgodive prisile i enormne žudnje.
- Fizička i psihička ovisnost su povezane i često dolaze zajedno, a zajednička karakteristika svih vrsta ovisnosti je u tome što predmet ovisnosti osobi postaje temeljna svrha i smisao življenja, zbog čega ujedno zanemaruje sve ono što je dotad smatrala važnim.
- Suvremeno društvo prate brojne promjene u svim područjima života pa tako i kada je u pitanju problem ovisnosti.
- Moderne ovisnosti više nisu povezane sa štetnim tvarima već prvenstveno s ponašanjima kojima robujemo, a koja sve više nalikuju opsesijama.
- Ovisnosti, bez obzira na njihov oblik, imaju ozbiljne zdravstvene i socijalne posljedice.

Uzroci ovisnosti

- Uzroci ovisnosti se razlikuju, ali kod mnogih odraslih uglavnom su vezani uz stres i probleme za koje smatraju da prelaze njihove psihičke kapacitete, zbog čega predmet ovisnosti postaje (svjesni ili nesvjesni) bijeg i odmak od tih problema.
- Kod mladih znatiželja i želja za potvrđivanjem u društvu češći su razlozi eksperimentiranja sa sredstvima ovisnosti.
- Posebno rizična skupina su djeca i mladi koji odrastaju uz roditelje ovisnike, a ujedno su izloženi mnogim nepovoljnim iskustvima zbog takve obiteljske okoline (zanemarivanje, zlostavljanje i sl.).
- Tri skupine faktora prema biopsihološkom modelu ovisnosti utječu na stvaranje ovisnosti:
 - genetski faktori (genetika)
 - neurokemijski procesi (biologija)
 - utjecaj okoline i društvenih čimbenika (psihologija).

0 modernim ovisnostima

- Suvremene ovisnosti proizlaze iz brzog tehnološkog napretka, promjena u društvu i raznolikih svakodnevnih životnih stilova.
- Moderne ovisnosti uglavnom su one bihevioralne, odnosno vezane uz određena ponašanja koja prelaze u patološke razmjere - prvenstveno su povezane s ponašanjima kojima robujemo, a koja sve više nalikuju opsesijama.
- Snažne opsesije negativno utječu na naš živčani sustav, kemijsku ravnotežu u mozgu, organske procese i subjektivno zadovoljstvo životom.
- Nove, moderne, ovisnosti stvaraju za pojedinca začarani krug iz kojeg je teško izaći jer se teško mijenjaju.
- Moderne ovisnosti su kompleksno područje budući ih je teško do kraja definirati upravo zato što nisu povezane sa zloupotrebom tvari.
- Iako nisu sve moderne ovisnosti uvrštene u službene klasifikacijske priručnike, ta promjena se očekuje u skorašnjim izdanjima.

Faktori koji doprinose modernim ovisnostima

- **Tehnološki napredak:** Brzi razvoj tehnologije, posebno mobilnih uređaja i interneta, stvorio je nove načine komunikacije, zabave i rada. Lako dostupni pametni telefoni, društvene mreže, igre na mreži i drugi digitalni sadržaji često postaju sastavni dio svakodnevnog života.
- **Instant zadovoljstvo:** Moderan način života često promovira instant zadovoljstvo. Tehnologija nam omogućuje pristup informacijama, zabavi i društvenim interakcijama gotovo odmah. Ovisnost može proizaći iz želje za trenutnim zadovoljstvom i izbjegavanjem dosade ili nelagode.
- **Društveni pritisak:** Društveni mediji često stvaraju pritisak na ljude da održavaju određeni društveni status ili izgled. Ovisnost o potvrdi putem lajkova, komentara i dijeljenja može se razviti kao sredstvo za održavanje ili poboljšavanje društvenog statusa.
- **Marketinški pristupi:** Industrije, posebno gaming i tehnološke industrije, često koriste psihološke i marketinške strategije kako bi potaknule potrošnju. Dizajn proizvoda može biti usmjeren na stvaranje ovisnosti, potičući ljude na dugotrajnu uporabu ili potrošnju.
- **Radni pritisak:** U konkurentnom poslovnom okruženju, ljudi mogu osjetiti pritisak da rade dulje sate kako bi ostvarili profesionalni uspjeh. Ovisnost o radu može proizaći iz straha od neuspjeha ili želje za postizanjem određenih ciljeva.
- **Društvena izolacija:** Tehnološki napredak i promjene u društvenim interakcijama često dovode do povećane društvene izolacije. Osobe koje se osjećaju usamljeno ili izolirano mogu se okrenuti internetu ili drugim digitalnim sredstvima kao načinu bijega ili kompenzacije.
- **Genetski i biološki faktori:** Neke osobe mogu biti genetski predisponirane za razvoj ovisnosti. Biološki faktori, poput kemije mozga, također mogu igrati ulogu u razvoju ovisnosti.

Ovi faktori nisu uvijek jasno odvojeni i često se preklapaju.

Najučestalije moderne ovisnosti

- **Ovisnost o društvenim mrežama:** Provođenje previše vremena na društvenim mrežama, poput Facebooka, Instagrama, TikToka, Twittera, dating aplikacije i sl., može razviti ovisnost o stalnom praćenju objava, lajkova i komentara.
- **Ovisnost o pametnim telefonima:** Konstantna provjera mobilnih uređaja, slanje poruka i surfanje po internetu može dovesti do ovisnosti o pametnim telefonima, s negativnim utjecajem na stvarne društvene interakcije i fizičko zdravlje.
- **Ovisnost o video igrama:** Intenzivno igranje videoigara, posebno onih online koje potiču dugotrajno sudjelovanje, može dovesti do ovisnosti s ozbiljnim posljedicama po mentalno i fizičko zdravlje.
- **Ovisnost o internetu:** Općenita ovisnost o internetu može se manifestirati kroz prekomjerno pretraživanje, online kupovinu, online kockanje, gledanje video sadržaja, cyberseks.
- **Ovisnost o streaming uslugama:** Beskrajna dostupnost glazbe, filmova i TV serija putem streaming platformi može dovesti do ovisnosti o kontinuiranom konzumiranju sadržaja.
- **Ovisnost o kofeinu i energetskim napicima:** Povećana konzumacija kofeina putem kave, čaja i energetskih napitaka može dovesti do fizičke ovisnosti, s potencijalnim negativnim utjecajem na zdravlje.
- **Ovisnost o radu na društvenom statusu:** Stalna potreba za održavanjem i poboljšavanjem online društvenog statusa može dovesti do ovisnosti o stvaranju i dijeljenju savršenog virtualnog identiteta.
- **Ovisnost o shoppingu:** Često povezana s online kupovinom, ovisnost o shoppingu odnosi se na nekontroliranu potrebu za kupnjom stvari, često motiviranu emocionalnim ili društvenim faktorima.
- **Ovisnost o radu:** U modernom radnom okruženju, gdje je naglasak na visokim performansama i stalnom dostupnošću, neki ljudi razvijaju ovisnost o radu, što može dovesti do iscrpljenosti i narušavanja ravnoteže između poslovnog i privatnog života.
- **Ovisnost o fitnessu:** Paradoksalno, opsesivno bavljenje tjelesnom aktivnošću može dovesti do ovisnosti o vježbanju, poznatu kao bigoreksija ili ortoreksija, s negativnim utjecajem na tjelesno i mentalno zdravlje.

Ovisnost o kockanju

- Kockanje može prerasti iz zabave bez posljedica u nezdravu opsesiju s ozbiljnim posljedicama.
- Bez obzira kladi li se na sportske događaje, igraju jednokratne srećke, rulet, poker ili igraju igre na automatima u automat klubovima, problem s kockanjem može opteretiti odnose, ometati rad i dovesti do financijskih poteškoća.
- Igranje igara na sreću je ekonomski vrlo značajna aktivnost za nacionalne ekonomije jer je sudjelovanje u igrama na sreću unutar zakonskih okvira izvor prihoda koje država koristi za socijalnu dobrobit.
- Istovremeno, razvoj problematičnog kockanja i/ili ovisnosti o kockanju predstavlja značajan trošak za državu, posebno zbog pada radne produktivnosti građana te brojnih financijskih, zdravstvenih, socijalnih i ponašajnih problema koji crpe intervencije u okviru sustava zdravstva, socijalne skrbi i pravosuđa.



Vrste kockanja

- **Socijalno kockanje** je kulturno prihvatljiva zabava i rekreacija koja nema zaokupljujući karakter, ne donosi psihičke ili društvene posljedice, postoji kontrola nad vremenom, novcem i porivom za kockanjem. Drugim riječima, socijalno prihvatljivo kockanje odnosi se na ulaganje novca koji se, ako se i izgubi, smatra cijenom zabave i to zabave u kojoj je najizgledniji upravo gubitak novca, a koje ne uzrokuje ozbiljnije negativne posljedice po osobu, obitelj ili društvo.
- **Problematično kockanje** je ono kod kojeg postoji problem s kockanjem i bez potpunog gubitka kontrole. Problematično kockanje je svako kockarsko ponašanje koje narušava život. Ako je osoba zaokupljena kockanjem, sve više vremena i novca troši na to, suočava se s gubitcima ili se kocka unatoč ozbiljnim posljedicama u svom životu, suočava se sa problematičnim kockanjem koje može voditi u ovisnost.
- Ovisnost o kockanju poznata je i kao **patološko kockanje ili kompulzivno kockanje**. Patološki kockar ne može kontrolirati impuls za kockanjem, čak i kada to ima negativne posljedice za tu osobu ili osobe iz bliže društvene okoline. Osoba ima sve snažniji osjećaj napetosti ili uzbuđenja prije tog čina, a dok traje osjeća užitak, zadovoljenje ili olakšanje. Kockanje može biti redovito ili epizodično, a tijek poremećaja je progresivan. Vremenom se povećava učestalost i uzbuđenje pri kockanju, ali i količina uloženog novca. Ono spada pod ponašajne ovisnosti, a razlikujemo online i offline (zemaljsko) kockanje.

Simptomi ovisnosti o kockanju

Za utvrditi poremećaj, trebaju biti zadovoljena **najmanje tri od sljedećih kriterija**:

1. Preokupiranost kockanjem, poput konstantnog planiranja kockarskih aktivnosti i/ili načina dolaska do veće količine novca
2. Potreba za kockanjem sa sve većim iznosima novca, a kako bi se postigla ista razina uzbuđenja
3. Bezuspješni pokušaji kontrole, smanjenja ili prekida kockanja
4. Osjećaj nemira ili razdražljivosti kada osoba pokuša smanjiti kockanje
5. Kockanje kako bi osoba pobjegla od problema ili ublažila osjećaje bespomoćnosti, krivnje, anksioznosti ili depresije
6. Nastojanje da se kockanjem vrati izgubljeni novac kockanjem (tzv. lov gubitaka ili ganjanje gubitaka)
7. Preokupiranost kockanjem, poput konstantnog planiranja kockarskih aktivnosti i/ili načina dolaska do veće količine novca
8. Potreba za kockanjem sa sve većim iznosima novca, a kako bi se postigla ista razina uzbuđenja

Kockanje

- Svaka treća osoba u Hrvatskoj igra igre na sreću.
- Oko **1.4-2.4 %** osoba u Hrvatskoj ovisno je o kockanju.
- Neki ljudi s problemom kockanja mogu imati periode remisije – razdoblja u kojima manje ili uopće ne igraju.
- Bez liječenja, remisija obično nije trajna.
- Ovisnost o kockanju ili problematično kockanje često je povezano s drugim poremećajima ponašanja ili raspoloženja.
- Liječenje poremećaja kockanja može obuhvatiti različite pristupe, uključujući psihoterapijski rad, interaktivne psihoedukacijske radionice, trening socijalnih vještina, tehnike relaksacije i psihofarmakoterapiju.



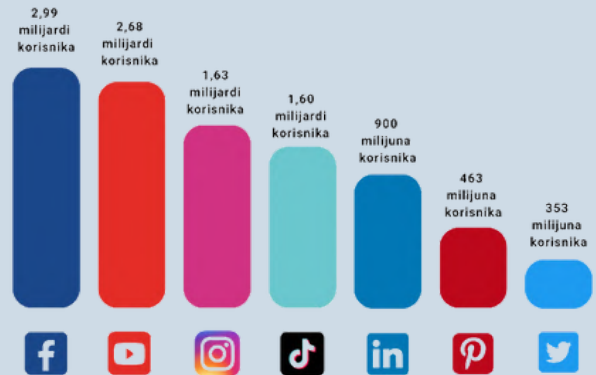
Ovisnost o internetu

- Internet je postao dio naše svakodnevnice i svi rado koristimo njegovu dobrobit, od traženja informacija, pregledavanja društvenih mreža do gledanja raznih sadržaja.
- Potpunu kontrolu nad svojim ponašanjem i vremenom koje posvećujemo virtualnom svijetu imamo ako korištenje interneta ima jasan cilj i svrhu i možemo ga napustiti u svakom trenutku.
- Ako osoba većinu svog vremena provodi na internetu stalno provjeravajući društvene mreže i online sadržaje i nerijetko, umjesto izlaska vani, bira ostanak kod kuće živeći život putem socijalnih mreža, razvija se ovisnost.



Vrste ovisnosti o internetu

- Ovisnost o internetu podrazumijeva ovisnost o samom mediju te ovisnost o različitim sadržajima medija:
- društvenim mrežama - Facebook, Twitter, Instagram, TikTok i druge mreže koje omogućavaju upoznavanje novih ljudi, komuniciranje sa starim poznanicima, lakše dijeljenje slika i ostalih novosti,
- online igrama,
- online kockanju,
- kupnji putem interneta,
- stalnoj potrazi za novim informacijama i znanjem na internetu,
- *cyberseksu* - što podrazumijeva pretraživanje i pregledavanje pornografskih materijala.



Znakovi koji upućuju na ovisnost o internetu

- Žudnja za priključivanjem na internet koju osoba ne može kontrolirati, povezivanje na internet postaje prva aktivnost u danu
- Gubitak kontrole nad vremenom provedenim na internetu i pronalaženje lažnih opravdanja za vlastito ponašanje
- Tjeskoba, napetost i razdražljivost kao posljedica nemogućnosti pristupa internetu
- Potreba za sve duljim korištenjem interneta da bi se postiglo zadovoljstvo
- Zanemarivanje drugih životnih navika
- Nastavljanje s internet aktivnostima unatoč činjenicama o štetnim posljedicama

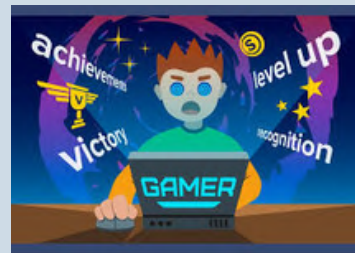


Posljedice ovisnosti o internetu

- Sve duljim korištenjem interneta osobe se socijalno izoliraju, tjelesno i mentalno iscrpljuju, što se naravno odražava na obiteljskom, socijalnom, obrazovnom ili radnom funkcioniranju, a na kraju može rezultirati potpunom psihičkom dekompenzacijom.
- U većem riziku za razvoj ovisnosti o internetu su svakako osobe koje teže kontroliraju vlastito ponašanje te nesigurne, povučene i usamljene osobe.
- Danas, sve više tinejdžera i mladih razvija ovisnost o internetu, a da toga nisu ni svjesni ni oni ni roditelji, što postaje ozbiljan problem za njihov uspješan i produktivan život te nepovoljno utječe na dinamiku i odnose u obitelji.
- Virtualni svijet ili svijet interneta ima za svrhu učiniti nove informacije i znanja što dostupnijima te tako olakšati njihovo usvajanje, čime se obogaćuju naša posredna iskustva.
- Internet nikako ne može biti zamjena za naše stvarne socijalne kontakte, životne navike i osnovne životne potrebe.
- Međutim, ako se primijeti gubitak kontrole nad vremenom provedenim u virtualnom svijetu interneta i društvenih mreža i više važnosti daje virtualnom nego stvarnom društvenom životu, svakako treba potražiti stručnu pomoć.

Ovisnost o videoigrama

- Ovisnost o videoigrama sve je prisutniji problem na globalnoj razini.
- Procjenjuje se da videoigre širom svijeta igra dvije milijarde ljudi, a čak između 3 i 4 % njih spada u osobe s problemom ovisnosti.
- Prema istraživanjima, među ovisnicima je najviše onih koji imaju oko 25 godina.
- Statistike se mijenjaju iz godine u godinu jer djeca sve ranije dolaze u dodir s videoigrama.
- Približno isti broj muškaraca i žena igra videoigre, ali muškarci su češće ovisni.
- Od 2018. ovaj poremećaj je službeno priznat kao bolest te klasifikacijski smješten u područje bolesti ovisnosti.
- Igranje videoigara kulturno je prihvatljiva zabava i način rekreacije, a upravo zbog toga pravovremeno prepoznavanje problema često zna kasniti te se u tretman javljaju osobe koje su u ozbiljnim problemima.
- Igra može pružiti zabavu i uživanje, ali važno je postaviti granice i prepoznati potrebu za kontrolom - igranje videoigara zahtijeva ravnotežu.
- Preporuča se praćenje vremena provedenog igranjem i povremene pauze kako bi se održala ravnoteža između virtualnog svijeta i stvarnog života.
- Također, važno je biti svjestan znakova ovisnosti i potražiti pomoć ako se osjeti gubitak kontrole.



Simptomi ovisnosti o videoigrama

1. Gubitak kontrole nad igranjem videoigara
2. Osjećaj da je „virtualni život“ preuzeo kontrolu, da osoba nije slobodna
3. Sve češće i dulje korištenje interneta i uporaba sadržaja sve jačeg podražajnog potencijala
4. Pojava žudnje, napetosti, nemira, impulzivnosti, tjeskobe i dr. kada se videoigre ne mogu igrati
5. Zakazivanje u školi ili na poslu, odnosno zanemarivanje obrazovnih, akademskih i poslovnih obveza zbog igranja videoigara
6. Narušavanje socijalnih odnosa, naročito unutar obitelji
7. Socijalna izolacija i promjene raspoloženja i ponašanja
8. Zanemarivanje alternativnih zadovoljstava ili interesa
9. Neuspješno održavanje obećanja da će doći do promjene ponašanja, sebi i drugima
10. Neuspješno održavanje obećanja da će doći do promjene ponašanja, sebi i drugima
11. Osjećaj krivnje i iznerviranost tuđim opaskama vezano uz prekomjerno igranje videoigara
12. Zamjena dana i noći, zapostavljanje higijene i zanemarivanje adekvatnog unosa hrane i tekućine
13. Različite senzacije u šaci (sindrom karpalnog kanala, tzv. „computer disease“) i drugih tegoba uzrokovanih dugotrajnim sjedenjem
14. Nastavak uporabe unatoč negativnim posljedicama

Kako pomoći?

- Nijedna ovisnost, koliko god teška bila, nije neizlječiva.
- Bitno je pravovremeno reagirati, potražiti pomoć i spriječiti kobne posljedice.
- Većinom su članovi obitelji ili prijatelji oni koji shvate da je potrebno krenuti s liječenjem, ali prevladavanje otpora koji pružaju osobe koje su razvile ovisnost može biti izrazito zahtjevno.
- Važno je ne odustati i pružiti pomoć i podršku osobi.
- Da bi došlo do promjene i oporavka, potrebna je suradnja osobe, obitelji i stručnjaka.
- Uz pomoć adekvatne farmakološke i psihoterapijske podrške osoba se može vratiti zdravom i kvalitetnom životu te ponovno pronaći pravi smisao.
- **Psihoedukacija društva** je nužna kako bismo kolektivno shvatili koliko su zapravo ovisnosti prisutne među djecom, mladima i odraslima te kako ih često nesvjesno potičemo umanjivanjem štetnosti i ozbiljnosti problema.



Portal HZJZ - značajan izvor informacija

- Hrvatski zavod za javno zdravstvo (HZJZ) pokrenuo je edukativni **Portal o ovisnostima** s ciljem osvještavanja javnosti o opasnostima i prevenciji ovisnosti te pružanja podrške i edukacije za osobe koje se bore s ovim problemima, kao i za njihove obitelji i prijatelje te stručnjake.
- Portal o ovisnostima dostupan je na poveznici **www.ovisnosti.hzjz.hr** .





HIT JE BIT` MENTALNO FIT - 2

Brošura „**Mijenjamo boje – mijenjamo sebe**” je nastala kao rezultat projekta „Hit je bit` mentalno fit - 2” provedenog u okviru Javnog natječaja za financiranje programa i projekata udruga iz područja zaštite zdravlja iz Proračuna Grada Zagreba za 2024.

Nositelj Projekta:

SAVEZ DRUŠTAVA DISTROFIČARA HRVATSKE – SDDH

Nova Ves 44, Zagreb

01 46 66 849

sddh@zg.t-com.hr

<https://www.sddh.hr/>



Partner:

DRUŠTVO DISTROFIČARA ZAGREB – DDZ

Dalmatinska 1, Zagreb

01 48 48 908

info@ddz.hr

www.ddz.hr



Brošura je izrađena uz financijsku podršku Grada Zagreba.

Sadržaj ove brošure u isključivoj je odgovornosti SDDH i ni pod kojim se uvjetima ne može smatrati kao odraz stajališta Grada Zagreba.