# 

МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ

''Ако се понашате као да не постоји могућност за промену набоље, ви гарантујете да до тих промена неће ни доћи.''

Naom Čomski

Време које проводимо код куће треба да нас наведе да водимо један смислен и испуњен живот, негујући оно што је најбоље у нама. Ово је прилика да размишљамо и о нашим примарним потребама а пре свега да схватимо да је најважније физичко и ментално здравље. А један од важних начина да чувамо наше ментално здравље јесте развијање стратегија резлијентности-тражење начина да победимо негативне емоције које нас спутавају. Психологија је сасвим сигурно потврдила да је немогуће променити другога и да је једино могуће радити на себи да разумемо и асимилирамо човека поред нас. Добар живот је тежак посао и трајни рад на себи који се учи и развија као и свака друга вештина и срећа није резултат срећног добитка на генетском рулету живота.

Добар живот не подразумева стање задовољства, среће , блаженства, већ је то живот који подразумева све већу садржајност, поверење у себе и своје могућности као и урањање у бујицу живота. Аутентичан човек живи у сасвим конкретном тренутку живота, одговоран је и ангажован у сваком тренутку свог постојања и тежи да испуни празнину живота .

Сазнање да постоји смртоносни вирус је информација која буди различите асоцијације. Како ћемо интерпретирати ови ситуацију, било би добро да буде засновано на истинитим чињеницама. Треба задржати здрав разум, логику која повезује чињенице, а то није једноставно, јер смо преплављени информацијама и морамо их селектовати.

Изолација је изазов за ментално здравље човека. Остали смо у ограниченом простору са ограниченим кретањем и готово свим редукованим контактима уживо.

Страх који нас окупира може се ублажити ако чувамо здравље и ако смо уз породицу која нас воли и подржава. Други ресурс се везује за наш лични психички извор (образовање, хоби, расположење). Последњи ресурс односи се на стратегију коју користимо како би се суочили са стресом. Начин суочавања са стресом је једна променљива ресурсна снага коју појединас поседује у односу на поменути трокомпонентни модел.

Постоје два главна начина како људи реагују на стрес.

Позитивна реакција на стрес такозвана ''зрела одбрана'' и негативна реакција на стрес ''неуротична одбрана''.

Ове реакције имају своје допунске и нешто шире називе па се за зрелу одбрану често може рећи да је трансформацијско суочавање са стресом, док је неуротична одбрана –регресивно суочавање са стресом.

Већина нас је склона одати част и признање људима који су имали, а врло вероватно и развили ''зрелу одбрану'' на стрес. Они који поседују овај механизам сматрају се способнијим за преживљавање, отпорнији су и храбрији у свакодневици. Такви људи изазивају дивљење које се касније преноси током породичних прича. Има пуно примера из нашег породичног репертоара или литературе, медија:

Старица која је без обзира на тешку парализу од које је боловала, увек имала времена за све из њеног окружења.

Млади саветник у кампу, који је услед панике због нестанка члана групе остао прибран и успешно организовао потрагу за несталим;

Ignaz Semmelwis, мађарски лекар који је у прошлом веку инсистирао на чињеници да би се живот многих мајки могао спасити уколико би лекари прали руке.

Сви ови људи су као и већина нас имали свој циљ и ка том циљу, колико год су због њега имали тешке тренутке, ишли сигурно и храбро. Они су имали храброст.

Стога, од свих врлина које можемо научити ниједна нам није корисна и важнија за преживљавање нити може побољшати квалитет живота од способности претварања невоље у пријатан изазов.

Смисао наше егзистенције може се наћи на три начина:

* у стварању и раду (остварењем неког дела, извршавањем задатака, своје мисије);
* доживљају неке вредности (у љубави према некоме, у разумевању и помагању другоме);
* у трпљењу (храбром суочавању са патњом и претварању трпљења у остварење)
* у чешћој употреби хумора и смеха

Посветите се стварима које Вам причињавају задовољство, останите у добрим односима и ангажујте се са онима који су око Вас, нађите смисао у свом животу и раду.

Вируси и бакерије мање нападају срећне људе. Имунолошки систем срећних људи је ефикаснији, тј,они боље одолевају вирусима и бактеријама.

Хормон кортизол излучује се у организму кад смо под стресом . Нова истраживања (Niwa i sar., 2013.)показују како социјална агресија и изолација повећавају ниво кортизола , што изазива целу каскаду могућих проблема у подручју менталног здравља.

У суштини интерпретација догађаја је та која условљава наше реаговање. Врло је битно да поруке не шаљемо и не примамо само из емотивног дискурса. У фокусу је микробиологија којом се већина нас не бави. Зато је ова струка сада та која даје праве информације. Но и када слушамо информације треба да направимо себи проостор и да удахнемо. У том смислу структуирање времена је још један битан фактор новог стила живота. Зато је добро питати се када започне дан како бисте волели да га проведе. Треба избегавати тзв. ''емотивну кугу'', тј. преношењеодређене узнемирене емотивне фреквенце мислима.

Различите врсте друштвених мрежа и подршка, давање подршке другима, брижни родитељи итекако су сада важни и повезани са менталним здрављем

Социјална повезаност односи се на социјалну подршку ( на кога можете да се ослоните, с ким разговарате када вам је тешко).

Да тачно је да се земља ипак окреће, али то директно значи да сваки догађај има свој почетак и крај, и да сваки крај значи нови почетак.

Вежба

Узмите оловку и лист папира. Напишите одговоре на следећа питања која се oдносе на ваше детињство:

-Чиме сте желели да се бавите када порастете?

-Који је био ваш дечији одговор пре него што сте постали свесни различитих ограничења?

Која су вам најранија сећања када сте били срећни?

Шта сте радили тада када сте били срећни као дете?

Ко је био са вама?

Шта сте осећали када сте били срећни?

Не дозволите да пут у одраслост промени не вашом вољом све ово што сте овде записали. Нека вам буде пријатно у друштву са собом сада а и у будућим моментима среће. Будите аутентични, оно што јесте и бирајте ствари у свом животу које имају највише смисла за вас.