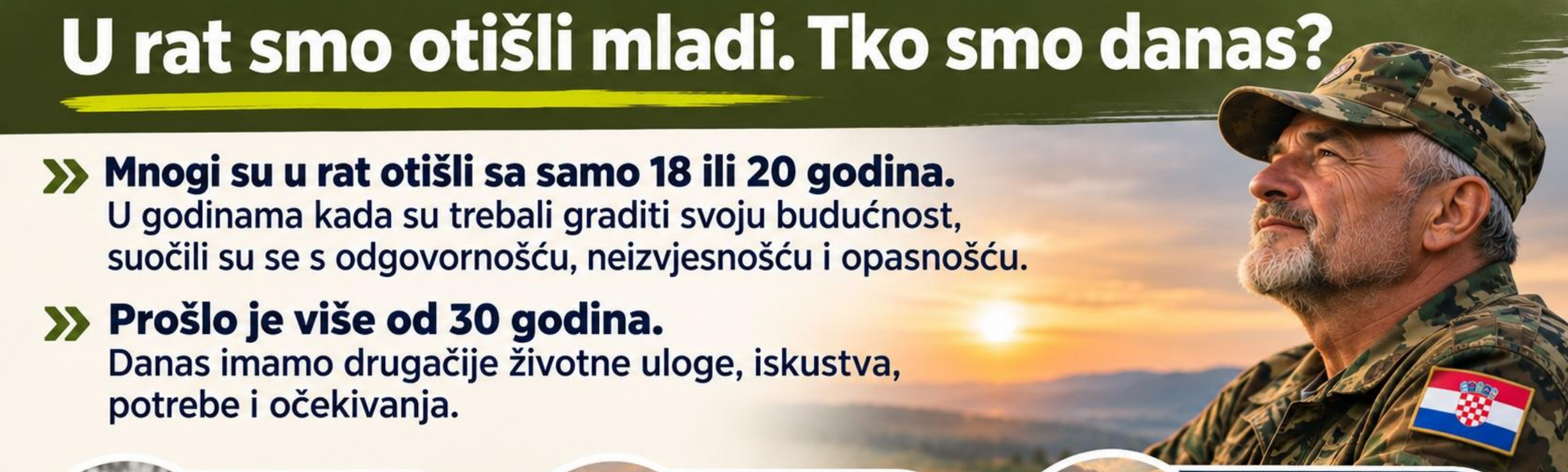
Kako se nositi s emocijama nakon dugotrajnog stresa?

Što se događa s nama kada opasnost prođe, ali osjećaj pripravnosti ostane?

Sandra Šućurović, mag.psych.



U rat smo otišli mladi. Tko smo danas?



Mnogi su u rat otišli sa samo 18 ili 20 godina.
U godinama kada su trebali graditi svoju budućnost, suočili su se s odgovornošću, neizvjesnošću i opasnošću.

Prošlo je više od 30 godina.
Danas imamo drugačije životne uloge, iskustva, potrebe i očekivanja.



MLADOST
18 – 20 godina
- ideali
- energija
- odgovornost



RATNO ISKUSTVO
- stres i opasnost
- gubitci
- brza zrelost
- trajni tragovi



DANAŠNJI ŽIVOT
- obitelj i bližnji
- zdravlje
- novi izazovi
- potreba za mirom i ravnotežom

Koliko smo se tijekom tih godina promijenili, a koliko toga još uvijek nosimo sa sobom?

Što je dugotrajni stres i kako djeluje na nas?

» **Dugotrajni stres** je stanje produljene napetosti i pripravnosti u kojem je tijelo stalno na oprezu.

» **Nastaje u ratnim okolnostima,** ali može trajati i godinama nakon rata kroz sjećanja, brigu, neizvjesnost i svakodnevne životne pritiske.



Što se događa u tijelu?

- pojačano lučenje hormona stresa (adrenalin, kortizol)
- ubrzan rad srca i povišen tlak
- stalna pripravnost i teško opuštanje
- poremećaji spavanja i umor
- napetost u mišićima, glavobolje, probavne smetnje

Kada stres traje predugo, on iscrpljuje naše tijelo, misli i emocije.

Kako se to očituje?

- **Emocionalno:** razdražljivost, ljutnja, tuga, osjećaj praznine.
- **Misaono:** nametljive misli, teže koncentriranje, stalna briga.
- **Ponašajno:** povlačenje, izbjegavanje podsjetnika, pretjerana kontrola.
- **U odnosima:** nesporazumi, udaljavanje od bližnjih, osjećaj da nas drugi ne razumiju.

Emocionalne posljedice dugotrajnog stresa

Dugotrajni stres može utjecati na emocije, tijelo, razmišljanje i odnose.

Napetost i ljutnja
Razdražljivost, stalna pripravnost i snažne reakcije.

Tuga i iscrpljenost
Gubitak energije, interesa i zadovoljstva.

San i koncentracija
Teško uspavljivanje, umor i raspršena pažnja.

Odnosi s drugima
Povlačenje, nesporazumi ili češći sukobi.

Reakcije se razlikuju od osobe do osobe!

Zašto se posljedice mogu pojaviti i nakon mnogo godina?



Reakcije na ratni stres ne nestaju uvijek nakon završetka rata.

Tijelo i mozak godinama mogu „čuvati“ trag iskustava, pa se simptomi mogu javiti ili pojačati i puno kasnije – u miru, kada se očekuje da nam je lakše.



Što se u pozadini događa?

- Mozak ostaje dugo u stanju povećane pripravnosti (oprez, skeniranje).
- Sustav za stres (hormoni) može ostati osjetljiv i nakon mnogo godina.
- Neke uspomene, mirisi, zvukovi ili situacije mogu nenadano aktivirati stare reakcije.
- Životni stresovi (bolest, gubitak, mirovina, promjene) mogu ponovno „pokrenuti“ simptome.

Ratno iskustvo ne nestaje s vremenom, ali se njegov utjecaj može mijenjati.

Kada se to može pojačati?

- U važnim životnim prijelazima (npr. mirovina, bolest, gubitak bližnjih).
- Kada se smanji svakodnevna aktivnost i struktura.
- U razdobljima pojačanog stresa i neizvjesnosti.
- Kada se ponovno susretnemo s podsjetnicima iz ratnog razdoblja (obljetnice, mediji, priče, mjesta).

Zašto nas danas i sitnice mogu izbaciti iz takta?



Ratna iskustva oblikuju naš sustav za preživljavanje.

On je dugo bio u stanju visoke pripravnosti, pa i danas brže, jače i intenzivnije reagira – čak i na situacije koje više nisu opasne.



Što se događa u našem mozgu?

- Sustav za uzbunu (amigdala) brže prepoznaje prijetnju.
- Reakcija je snažnija i brža (veća napetost, ljutnja, stres).
- Dio mozga za smirenje i racionalnu procjenu (prefrontalni korteks) teže „koči“ reakciju.

Zato i svakodnevne situacije mogu pokrenuti reakcije *kao da smo ponovno u opasnosti.*

Što može biti okidač?

- Povišen ton, nepravda, sukob.
- Gužva u prometu, nepredvidive situacije.
- Jaki zvukovi (npr. prasak, sirena).
- Važni datumi i obljetnice.
- Iznenadne promjene, gubitak kontrole ili osjećaj nepoštovanja.

Kako prepoznati trenutak prije nego što ljutnja preuzme kontrolu?

Rani signali upozorenja

- Raste napetost u tijelu
- Ubrzani puls i disanje
- U glavi se vrte negativne misli
- Osjećaj ljutnje, frustracije ili straha
- Povlačenje iz situacija i ljudi
- Pad koncentracije i osjećaj bespomoćnosti



Prepoznavanje ranih signala prvi je korak prema kontroli reakcije.

Što učiniti?

- **Stani** na trenutak. Udahni duboko.
- Usmjeri pažnju na disanje – polako i mirno.
- **Odvoji se** od situacije ako je moguće.
- **Razmisli:** što se zapravo događa? Je li to zaista opasnost?
- Potraži podršku – razgovor s bliskom osobom.
- **Brini o sebi** – odmor, pokret, ono što te smiruje.

Mala stanka može spriječiti veliku reakciju.

Kako možemo bolje upravljati ljutnjom i stresom?



Ljutnja i stres su prirodne reakcije, ali možemo naučiti upravljati njima na zdraviji i učinkovitiji način.



Što nam može pomoći?

- Svjesno i duboko disanje
- Kratka stanka prije reakcije
- **Fizička aktivnost** (šetnja, vježbanje, rad u vrtu)
- Razgovor s pouzdanom osobom
- **Realniji pogled na situaciju** (što je pod mojom kontrolom)
- **Tehnike opuštanja** (npr. relaksacija, mindfulness)

Ne možemo uvijek izbjeći stres, ali možemo birati kako ćemo na njega reagirati.

Što time dobivamo?

- Više mira i unutarnje kontrole
- Bolje zdravlje (srce, tlak, san)
- Kvalitetnije odnose s bližnjima
- Veću mentalnu otpornost
- Više energije i lakše nošenje sa svakodnevnim izazovima

Kontrola reakcije daje snagu, a ne gubitak kontrole.

Brza vježba: Smiri tijelo i um u 2 minute





» **Jednostavna vježba disanja koja smiruje živčani sustav, smanjuje napetost i vraća kontrolu nad reakcijama.**

Kako izvesti vježbu?

1. Udahni polako kroz nos 4 sekunde.
2. Polako izdahni kroz usta 6 sekundi.
3. Ponovi nekoliko puta, bez forsiranja.
4. Ako ti je neugodno, diši prirodnim ritmom.



Što time postižeš?

- Smiruješ živčani sustav.
- Smanjuješ napetost i ljutnju.
- Bolje se fokusiraš.
- Vraćaš osjećaj kontrole i smirenosti.

Svjesno i polako disanje brzo smanjuje napetost u tijelu.

Što se skriva iza ljutnje?



Ljutnja je često samo vrh ledenog brijega.

Ispod nje mogu se skrivati:

- Povrijeđenost zbog nepravde
- Tuga zbog gubitka ili promjene
- Strah od ponovne ugroze
- Iscrpljenost i preopterećenost
- Osjećaj gubitka kontrole
- Dugotrajni stres



Kada prepoznamo što stvarno osjećamo, lakše upravljamo ljutnjom.

Iza ljutnje često se kriju dublje emocije.



Zašto ljutnju često pokazujemo najbližima?

» Ponekad se najviše naljutimo na ljude koji nam nisu uzrokovali stres, nego su nam najbliži.

Zašto se to događa?

- Nakupljena napetost traži „izlaz”.
- Uz najbliže se osjećamo sigurnije.
- Lakše „pustimo” emocije pred onima kojima vjerujemo.
- Umor, bol, stres i brige smanjuju našu strpljivost.



Kako to možemo ublažiti?

- Prepoznaj da si pod povećanim stresom.
- Zastani prije akcije.
- Mirno reci što te smeta.
- Njeguj odnose sa bližnjima.

Primjer: Nakon napornog dana zbog sitnice burno reagiram na člana obitelji.

Prepoznajete li kod sebe slične situacije?



Što se događa kada emocije godinama potiskujemo?

Potiskivanje emocija ne uklanja problem, nego ga premješta u tijelo – i s vremenom može narušiti zdravlje.

Moguće posljedice dugotrajnog potiskivanja:

- Povišen krvni tlak i opterećenje srca.
- Problemi s probavom (žgaravica, nadutost, bolovi).
- Teškoće sa snom i kronični umor.
- Slabljenje imuniteta i češće bolesti.
- Povećan rizik od tjeskobe, depresije i razdražljivosti.



Što nam može pomoći?

- Razgovor s osobom od povjerenja.
- Redovita tjelesna aktivnost (kretanje, šetnja, trening).
- Tehnike opuštanja (disanje, opuštanje mišića).
- Vođenje dnevnika (iznošenje misli i osjećaja).
- Po potrebi – stručna podrška (psiholog, psihoterapija).

Ključna poruka: Emocije su prirodan dio života.
Kada ih prepoznamo i na zdrav način izrazimo, čuvamo i psihičko i tjelesno zdravlje.



Kada šutnja postane udaljavanje od drugih?

Kada su nas emocije preplavile, često se povlačimo, šutimo i zatvaramo, misleći da tako štitimo sebe.

Zašto se povlačimo?

- Želimo izbjeći novi konflikt.
- Osjećamo umor i iscrpljenost.
- Treba nam vrijeme da se smirimo.
- Bojimo se biti nerazumljeni.
- Čuvamo se od mogućeg razočaranja.



Kako ostati povezan?

- Podijeli što osjećaš – mirno i iskreno.
- Slušaj bez prekidanja i osuđivanja.
- Traži podršku kada osjećaš preopterećenost.
- Dogovori vrijeme za razgovor.
- Njeguj odnose – i u zahtjevnim razdobljima.

Pitanje za vas:

Povlačite li se ponekad od ljudi, iako vam je zapravo potrebna bliskost i podrška?



Kako ponovno izgraditi osjećaj unutarnjeg mira?

Unutarnji mir ne znači da nemamo problema, nego da imamo snagu, znanje i alate da ih mirnije i učinkovitije rješavamo.

Što nam pomaže?

- **Uspostaviti rutinu** (san, obroci, kretanje).
- **Redovita tjelesna aktivnost.**
- **Tehnike smirivanja** (disanje, opuštanje, mindfulness).
- **Kvalitetni odnosi** (obitelj, prijatelji, suborci).
- **Usmjeriti pozornost na ono što možemo kontrolirati.**



Konkretni koraci:

1. **Prepoznaj što trenutno osjećaš.**
2. **Prihvati emociju – ona je normalna i prolazna.**
3. **Odaberi zdrav način nošenja** (npr. šetnja, razgovor).
4. **Uvedi male navike koje vraćaju stabilnost.**
5. **Potraži stručnu podršku ako osjećaš da ti je potrebna.**

Ključna poruka: **Unutarnji mir gradimo malim, dosljednim koracima – brigom o sebi, svojim odnosima i vlastitim granicama.**



Što mogu kontrolirati, a što trebam naučiti prihvatiti?

Manje stresa i više unutarnjeg mira imamo kada razlučimo na što možemo utjecati, a što nije u našoj kontroli.

Mogu kontrolirati:

- **Svoje misli, stav i reakcije.**
- **Svoje ponašanje i navike** (npr. kretanje, odmor, prehrana).
- **Način komunikacije s drugima.**
- **Organizaciju vremena i dnevne rutine.**
- **Brigu o vlastitom zdravlju i dobrobiti.**



Trebam prihvatiti:

- **Događaje iz prošlosti** koje ne mogu promijeniti.
- **Ponašanje i odluke drugih ljudi.**
- **Promjene u životu** (starenje, gubitke, nove okolnosti).
- **Stvari na koje nemam utjecaj** (npr. situacija u društvu, ekonomija).
- **Neizvjesnost** i to da ne mogu sve predvidjeti.

Vježba – 2 minute:

Na papir podijelite dvije kolone i napišite:

1. Na što mogu utjecati? 2. Što trebam prihvatiti?



Kako prekinuti krug negativnih misli?

Negativne misli su prirodna reakcija na stres i teška iskustva, ali ne moraju upravljati našim raspoloženjem i ponašanjem.

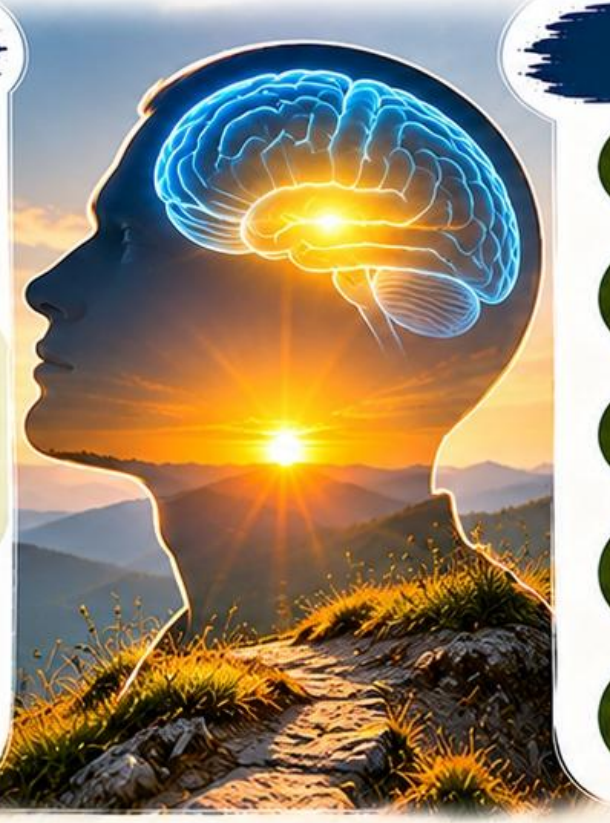
Krug negativnih misli

1. Misao
„Neče biti bolje."

2. Emocija
Tjeskoba, ljutnja, bezvoljnost.

3. Ponašanje
Povlačenje, izbjegavanje, manja aktivnost.

4. Posljedica
Veća napetost, umor, još više negativnih misli.



Koraci za prekid kruga

1. Prepoznaj misao.
Uoči kada razmišljaš negativno.

2. Preispitaj realnost.
Je li ta misao zaista činjenica ili samo pretpostavka?

3. Zamijeni misao.
„Teško je, ali mogu učiniti mali korak."

4. Aktiviraj se.
Učini nešto konkretno (šetnja, razgovor, kratka aktivnost).

5. Budi strpljiv.
Promjena zahtijeva vrijeme i vježbu.

Ključna poruka:
Ne možemo spriječiti sve negativne misli, ali možemo naučiti kako na njih drugačije reagirati.

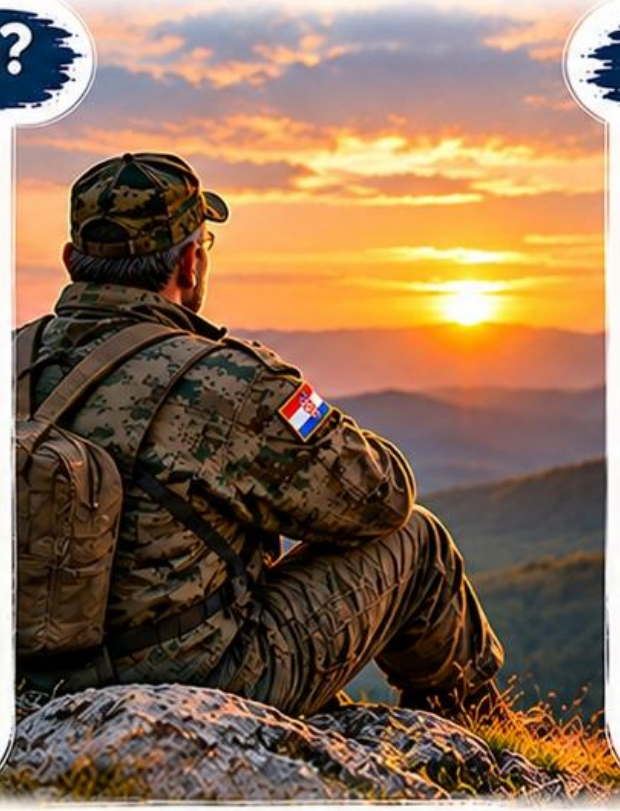


Kako se nositi s osjećajem nepravde i razočaranja?

Osjećaj nepravde i razočaranja je razumljiv, posebno kada se dugotrajno suočavamo s neispunjenim očekivanjima i teškim iskustvima.

Zašto se ti osjećaji javljaju?

- **Doživljaj da trud i žrtva nisu dovoljno priznati.**
- **Usporedba s drugima** („zašto je njima lakše?”).
- **Nerazriješena očekivanja** (od institucija, ljudi, sustava).
- **Vraćanje na prošla i bolna iskustva.**
- **Osjećaj gubitka kontrole nad situacijom.**



Što nam može pomoći?

- **Prihvatiti i priznati osjećaj** („normalno je da me to pogađa”).
- **Usmjeriti energiju na ono na što mogu utjecati.**
- **Razgovarati s osobom od povjerenja** (obitelj, prijatelj, stručna podrška).
- **Pronaći smisao i vrijednost u onome što i dalje mogu dati** (obitelj, zajednica, hobiji, volontiranje).
- **Njegovati zahvalnost za ono što imam i što sam prevladao.**

Ključna poruka: **Nepravdu ne možemo uvijek promijeniti, ali možemo promijeniti način na koji je doživljavamo.**



Kako ponovno pronaći zadovoljstvo i radost u svakodnevnom životu?

Radost se ne događa sama od sebe – gradimo je malim, svjesnim koracima u onome što je za nas važno.

Što nam vraća zadovoljstvo?

- **Kvalitetni odnosi** (obitelj, prijatelji, suborci).
- **Tjelesna aktivnost i boravak u prirodi.**
- **Svrha i smisao** (korisnost, pomaganje, volontiranje).
- **Male svakodnevne radosti** (kava, hobi, priroda, unuci).
- **Briga o sebi** (odmor, san, opuštanje).



Konkretni koraci:

1. **Odvoji vrijeme za ono što ti daje energiju i veselje.**
2. **Uvedi rutinu kretanja** (prilagođenu svojim mogućnostima).
3. **Održavaj kontakte s ljudima koji te podržavaju i razumiju.**
4. **Postavi male, dostižne ciljeve** (npr. hobi, projekt, putovanje).
5. **Svjesno njeguj zahvalnost** (na onome što imaš i što si postigao).

Ključna poruka: **Zadovoljstvo se ne krije u velikim promjenama, nego u malim, ali redovitim ulaganjima u sebe i svoj život.**

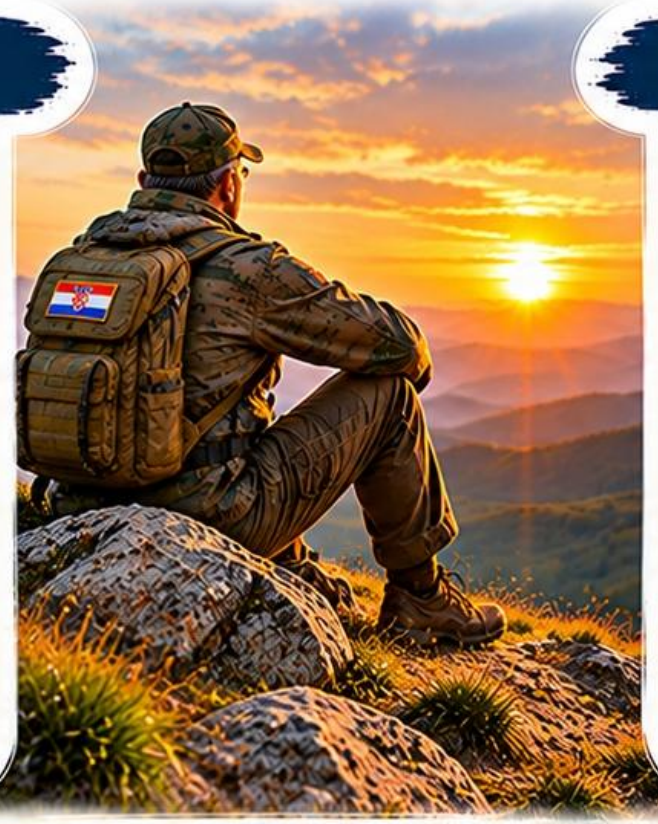


Kako prepoznati vlastite izvore snage i otpornosti?

Svi imamo unutarnje i vanjske izvore snage koji nam pomažu da se nosimo s teškoćama, oporavljamo i idemo dalje.

Izvori moje snage:

- **Osobine i vrijednosti**
  (upornost, disciplina, odgovornost, hrabrost, smisao).
- **Ljudi oko mene**
  (obitelj, prijatelji, suborci, zajednica).
- **Zdravlje i tjelesna snaga**
  (kretanje, san, pravilna prehrana).
- **Stečena životna iskustva**
  (izazovi koje sam već savladao).
- **Vjera, uvjerenja i smisao**
  (ono što mi daje nadu i motivaciju).



Kako ih dodatno osnažiti?

1. **Osvijesti što ti već danas daje snagu.**
2. **Njeguj važne odnose i budi u kontaktu s ljudima.**
3. **Redovito brini o tijelu i umu**
   (kretanje, odmor, opuštanje).
4. **Podsjećaj se na uspjehe i situacije u kojima si bio snažan.**
5. **Radi ono što ti daje smisao, korist i osjećaj doprinosa.**

Ključna poruka:

Otpornost nije odsutnost teškoća, nego sposobnost da se nakon njih oporavimo, prilagodimo i nastavimo dalje.



Kako prepoznati kada nam je potrebna stručna pomoć?

Traženje stručne pomoći nije znak slabosti, nego brige o sebi, svojem zdravlju i kvaliteti života.

Znakovi da nam pomoć može biti korisna:

- Dugotrajna tuga, bezvoljnost i gubitak interesa.
- Trajne poteškoće sa snom (nesanica, česta buđenja).
- Pojačana napetost, tjeskoba, razdražljivost ili ljutnja.
- Povlačenje od ljudi i gubitak volje za uobičajenim aktivnostima.
- Osjećaj da se više ne možete sami nositi s brigama i stresom.



Što možemo dobiti stručnom podrškom?

- Bolje razumijevanje i prihvaćanje vlastitih emocija.
- Učinkovite načine suočavanja sa stresom i teškim sjećanjima.
- Smanjenje napetosti i veći osjećaj mira.
- Jasnije ciljeve i veću životnu motivaciju.
- Podršku u povratku svakodnevnim aktivnostima i kvaliteti života.

Važno je znati:

- ✔ Pomoć mogu pružiti **psiholog, psihijatar** illi **psihoterapeut.**
- ✔ Stručna pomoć je **povjerljiva, stručna i prilagođena** vašim potrebama.
- ✔ Što ranije potražimo podršku, to su **rezultati obično bolji.**



Kako razgovarati o svojim osjećajima bez svađe i povlačenja?

Otvoren i miran razgovor jača međusobno povjerenje, smanjuje napetost i pomaže u rješavanju problema.

Česte prepreke u razgovoru:

- **Jaka emocija** (ljutnja, razočaranje, tuga).
- **Strah od nerazumijevanja ili osuđivanja.**
- **Prekidanje i „nadglasavanje”.**
- **Zatvaranje u sebe i šutnja.**
- **Različita očekivanja i neriješeni stari sukobi.**



Kako kvalitetnije razgovarati?

- **Aktivno slušaj.**
  Daj sugovorniku vrijeme i pažnju.
- **Govori o sebi.**
  Koristi „ja-poruke” (npr. „Osjećam...”, „Trebam...”).
- **Poštuj različitost.**
  Prihvati da drugi mogu drugačije doživljavati isti događaj.
- **Tražite rješenje zajedno.**
  Usmjerite se na ono što možete promijeniti.
- **Biraj pravi trenutak.**
  Razgovarajte kada ste smireniji i imate vremena.

Ključna poruka:

Iskren, smiren i uvažavajući razgovor ne rješava sve probleme odmah, ali gradi bliže i kvalitetnije odnose.



Praktična vježba: Kako reagirati drugačije u teškoj situaciji?

Cilj vježbe: osvijestiti obrasce automatske reakcije i isprobati mirniji i konstruktivniji način reagiranja.

Situacija za razmišljanje



Netko vam u razgovoru iznese kritiku ili nepravednu primjedbu, a vi osjetite ljutnju, napetost i potrebu da se branite.

Koraci vježbe

1. **ZAUSTAVI SE**
   Udahni duboko i daj si nekoliko sekundi.
2. **PREPOZNAJ EMOCIJU**
   Uoči što osjećaš (npr. ljutnju, razočaranje).
3. **PROVJERI MISLI**
   Je li moja reakcija u skladu sa stvarnom situacijom?
4. **IZABERI ODGOVOR**
   Reagiraj mirno i jasno, koristeći „ja-poruku".
5. **PROCJENI ISHOD**
   Kako se osjećam nakon ovakvog odgovora? Što je bilo drugačije?

Pitanja za kratku refleksiju

- Kako biste inače reagirali u ovakvoj situaciji?
- Kako biste reagirali nakon ovog koraka-po-korak pristupa?
- Što vam može pomoći da češće birate smireniji i konstruktivniji odgovor?

Ključna poruka: Ne možemo uvijek kontrolirati situaciju, ali možemo kontrolirati svoj odgovor na nju.

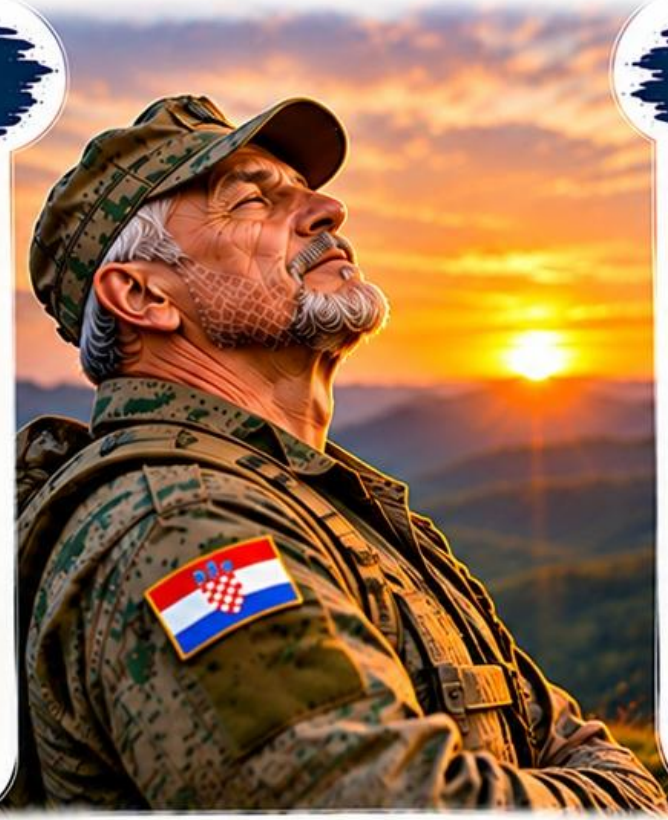


Kako si pomoći kada nas preplave teške emocije?

Jake emocije poput ljutnje, tuge, straha ili bespomoćnosti su normalne. Važno je znati kako ih smiriti i vratiti ravnotežu.

Kada nas emocije mogu preplaviti?

- **U stresnim situacijama** (uključujući sjećanja i okidače).
- **Kada se osjećamo nepravedno tretirano.**
- **Kada se pojavi tuga, razmanje ili gubitak.**
- **Kada smo iscrpljeni, preopterećeni ili pod pritiskom.**
- **Kada stare brige ili traume ponovno postanu izraženije.**



Brze i učinkovite tehnike samopomoći:

1. **Svjesno disanje**
   Polako udiši 4 sekunde, zadrži 4, izdahni 6.
2. **Uzemljenje (5 osjetila)**
   Osvijesti 5 stvari koje vidiš, 4 koje čuješ, 3 koje osjećaš, 2 koje mirišeš i 1 koju kušaš.
3. **Kratko opuštanje tijela**
   Napravi vježbu napetosti i opuštanja mišića.
4. **Promjena okruženja**
   Izađi na svježi zrak, prošetaj ili promijeni fokus.
5. **Smirivanje misli**
   Zapiši što te opterećuje i jedan sljedeći korak koji možeš poduzeti.

Ključna poruka:

Ne možemo spriječiti teške emocije, ali možemo naučiti kako ih lakše prepoznati, smiriti i proći kroz njih.

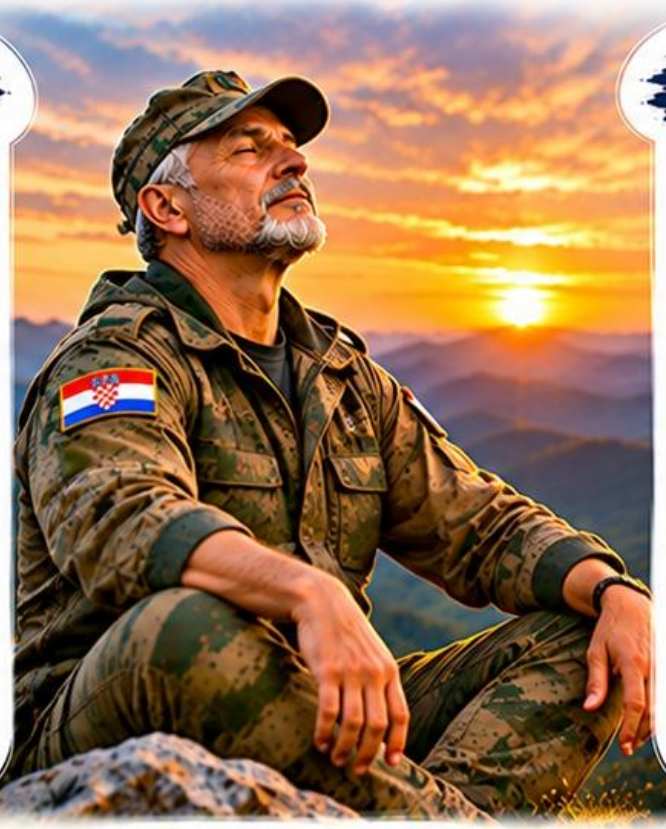


Tehnika uzemljenja 5-4-3-2-1

Jednostavna i učinkovita vježba koja vraća fokus na sadašnji trenutak i pomaže smanjiti tjeskobu, napetost i preplavljenost emocijama.

Kada je korisna?

- **Kod jake napetosti i tjeskobe.**
- **Kad nas preplave tuga, razočaranje ili ljutnja.**
- **Kod navale neugodnih misli ili sjećanja.**
- **Kad se osjećamo preopterećeno.**
- **Kad teško vraćamo smirenost i fokus.**



Kako izvesti vježbu? (5-4-3-2-1)

5. **Uoči 5 stvari koje vidiš** (npr. boja, oblik, predmet, detalj oko sebe).
4. **Osvijesti 4 stvari koje možeš dodirnuti** (npr. stol, odjeću, naslon stolice).
3. **Prepoznaj 3 zvuka koje čuješ** (npr. promet, vjetar, korake, razgovor).
2. **Osjeti 2 mirisa** (npr. kava, svježi zrak, miris sapuna).
1. **Primijeti 1 okus** (npr. okus vode, čaja, žvakaće gume).

Ključna poruka:

U trenucima kada nas emocije preplave, možemo se uzemljiti u sadašnjosti i vratiti osjećaj smirenosti i kontrole.



Kako izraditi vlastiti plan za očuvanje emocionalne ravnoteže?

Osobni plan pomaže nam održati psihičku stabilnost, smanjiti stres i sustavno brinuti o svom zdravlju, odnosima i kvaliteti života.

Što sadrži moj plan?

Moji ciljevi
Što želim postići (npr. više mira, bolji san, više aktivnosti)?

Briga o tijelu
Kretanje, san, prehrana, redoviti medicinski pregledi.

Odnosi i podrška
S kime provodim vrijeme, kome se mogu obratiti?

Upravljanje stresom
Tehnike koje mi pomažu (disanje, opuštanje, priroda, hobiji).

Konkretni koraci
Male, realne aktivnosti koje ću provoditi svaki tjedan.



Primjer tjednog plana

Kretanje
3 × tjedno (šetnja, plivanje, trening).

San
7–8 sati, uz redoviti ritam.

Prehrana
3–4 uravnotežena obroka, dovoljno vode.

Odnosi
Vrijeme s obitelji, prijateljima i suborcima.

Opuštanje
10–15 min dnevno (disanje, meditacija, priroda, hobi).

Moj osobni cilj tjedna
npr. dovršiti jedan zadatak, nazvati prijatelja, odvojiti vrijeme za sebe.

Ključna poruka: Mali, kontinuirani koraci donose **velike promjene** u našem emocionalnom zdravlju i **kvaliteti života.**



Zaključak: Male promjene – velika razlika u kvaliteti života

Briga o emocionalnom zdravlju nije jednokratan zadatak, nego kontinuiran proces u kojem možemo aktivno utjecati na svoje osjećaje, odnose i dobrobit.

Što možemo ponijeti sa sobom?

- Prepoznati i prihvatiti svoje emocije.
- Upravljati stresom i teškim mislima.
- Njegovati dobre odnose i tražiti podršku.
- Brinuti o tijelu i svakodnevnim navikama.
- Znati kada i gdje potražiti stručnu pomoć.



Vaša snaga je i dalje tu

- Iskustvo, znanje i životna otpornost.
- Sposobnost prilagodbe i nošenja s izazovima.
- Vrijednosti koje vas vode i danas.
- Važna uloga u obitelji, zajednici i društvu.
- Snaga koja može biti podrška i drugima.

Ključna poruka:

Briga o sebi, svojim odnosima i dobrobiti danas je ulaganje u mirniju, ispunjeniju i zdraviju budućnost.


Snaga glazbe
i emocija
Ponekad glazba može izraziti
ono što riječima teško
izgovaramo.
Vlakovi bez stanica
https://www.youtube.com/watch
?v=6LVOmlkDPTQ
Poslušajmo pjesmu


Hvala na pažnji!
Čuvajte sebe, svoje zdravlje,
mir i kvalitetu života.