

#PrekrasnaIznutra



kako si?
Zajedno do odgovora.

tvoja,
BIPA

Briga o sebi dolazi iznutra

Većina se osoba osjeća lijepima kada se srede, stave svoj omiljeni ruž ili onaj parfem za posebne prilike. Međutim, istinska ljepota dolazi tek onda kada je osoba u svojoj nutrini mirna, sretna i zadovoljna. Važno je shvatiti kako prava briga o sebi dolazi upravo iznutra.

Zato je BIPA Hrvatska u suradnji s udrugom *kako si?* pokrenula kampanju #Prekrasnalzutra kojom te poziva da se fokusiraš na važnost svog psihičkog zdravlja. Uslijed koronakrizе, potresa i drugih nedaćа koje su obilježile cijelu prošlu godinu, došlo je do otvaranja brojnih egzistencijalnih pitanja. Briga za radno mjesto, za zdravlje i dobrobit naših najdražih tek su neka od pitanja koja muče sve veći broj ljudi. Nepripremljenost na takve izvanredne situacije i manjak odgovora na pitanja dovelo je do javljanja psihičkih smetnji kod mnogih ljudi.

Posljednje procjene pokazuju kako se jedna od šest osoba bori s nekim psihičkim poremećajem. Mnogo ljudi doživljava neugodne emocije poput tjeskobe, straha ili usamljenosti koje su prirodna pratilja ovakvih izvanrednih okolnosti. Isto tako, mnogi ljudi ignoriraju pojavu simptoma vjerujući kako će oni sami proći. Nažalost to često nije slučaj. Kako ne bi došlo do „izgaranja“, važno je na vrijeme potražiti stručnu pomoć.

#PrekrasnaZutra

Njegovane *emocije*
su najbolji look.



Dva metra *razmaka od briga.*



Ostvari bliski
kontakt s vlastitim
emocijama.



**Maska ne može
zastititi od tuge.**



Cilj kampanje je osvijestiti ljudi da je važno brinuti o sebi iznutra. Jednako tako je važno znati kako je posve u redu ako netko u tom procesu treba podršku. Iz tog razloga, BIPA se udružila sa stručnjacima iz udruge *kako si?* koji pružaju učinkovite i korisne alate za suočavanje s teškoćama.

Trenutak u kojem osoba odluči potražiti pomoć stručnjaka nipošto nije znak slabosti ili neuspjeha. Naprotiv, pravovremeno traženje stručne pomoći znak je samosvijesti, hrabrosti i zrelosti te volje za time da se izborimo za nešto bolje i ljepše. To je znak da osoba želi rasti i bolje funk-

cionirati u različitim područjima svog života. Tijekom kampanje #Prekrasnalznutra, BIPA će se truditi smanjiti stigmatizaciju teškoća psihičkog zdravlja uz pomoć stručnog vodstva psihologa.

Vodeći stručnjaci rado će pružiti pomoć i podršku. Stoga, zastani na trenutak, odluci da ćeš biti #Prekrasnalznutra i potraži psihološku pomoć.

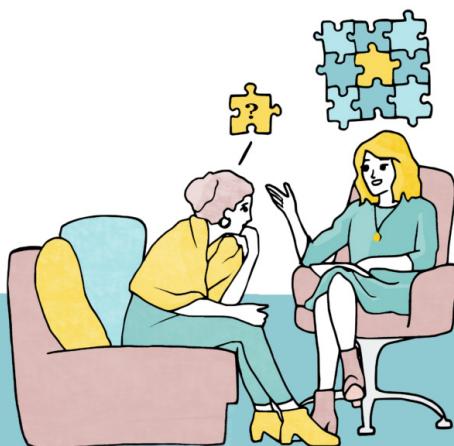
Više informacija o kampanji možeš pronaći na **www.bipa.hr**.

Tko je *kako si?* i kako ti mogu pomoći

Tijekom pandemije, dodatno otežane potresima, studenti i apsolventi psihologije s Filozofskog fakulteta u Zagrebu odlučili su osnovati udrugu *kako si?*. Primjetili su da uz to što koronakriza i prirodne katastrofe na različite načine utječu na psihičko zdravlje brojnih građana postoji i manjak dostupne psihološke podrške. Tada su odlučili da će baš oni svojim znanjem, vještinama, entuzijazmom i dobrom voljom ljudima koji im se obrate pokušati pružiti podršku i ponuditi korisne smjernice za nošenje s teškoćama.

Udruga *kako si?* pruža usluge psihohedukacije i psihološkog e-mail savjetovanja. Članovi udruge, osim što svojim radom nastoje unaprijediti psihičko zdravlje svojih korisnika, kroz popularizaciju psihologije nastoje i destigmatizirati doživljavanje psihičkih smetnji.

Cilj je udruge, koju vode (budući) psiholozi volonteri sa svojom profesoricom i mentoricom prof. dr. sc. Natašom Jokić-Begić, educirati i osnažiti što veći broj ljudi te im pružiti alate pomoći kojih će se samostalno nositi sa svakodnevnim izazovima - i to ne samo za vrijeme pandemije, nego i nakon nje.



kako si?

Zajedno do odgovora.

Na svojim mrežnim stranicama udruga *kako si?* čitateljima nudi kvalitetne članke i tekstove iz različitih područja psihologije, kao i iz svakodnevnog života. Tako na njihovom webu možeš pronaći korisne savjete na temu cyberbullyinga, manjka motivacije uslijed rada od kuće, sukoba u intimnim vezama, tjeskobe koja se povećala tijekom prošle godine i sl.

Osim toga, za lakše razumijevanje sebe, ali i za lakše prepoznavanje vlastitih teškoća, udruga *kako si?* nudi opciju ispunjavanja digitalnog upitnika. On po rješavanju prikazuje opisne rezultate koji ukazuju na razine potištenosti, tjeskobe i stresa potencijalno doživljene u posljednje vrijeme. Upitnik nije dijagnostičko sredstvo, no može ti pružiti koristan i informativan uvid u tvoje trenutno psihičko stanje. Njega također možeš pronaći na mrežnim stranicama udruge, i to pod kategorijom DASS-21.



Svi koji osjećaju potrebu s nekim porazgovarati i tražiti pomoć mogu se javiti u sandučić koji je uvećek otvoren na **kakosi@ffzg.hr**. Za više informacija posjeti **www.kakosi.hr** ili profile udruge na društvenim mrežama na kojima su poprilično aktivni.

Četiri najveća izazova.

UPOZNAJ IH DA IH LAKŠE PREBRODIŠ

Mnogima se može činiti da im se neočekivano javljaju brojni neugodni doživljaji s kojima se često ne znaju nositi. Umjesto toga ih potiskuju dok im funkciranje ne postane značajno narušeno. Tjeskoba, usamljenost, bezvoljnost i napadaji panike mogu biti dio naše svakodnevice i nije neobično osjećati se bespomoćno protiv njih. Kako se to ne bi dogodilo, upoznaj ih.



TJESKOBA

emocija koja iscrpljuje

Tjeskoba je kompleksno emocionalno stanje koje karakterizira briga i nelagoda oko budućnosti. Simptomi tjeskobe vidljivi su na emocionalnom, tjelesnom i misaonom planu. Česti su osjećaji neizvjesnosti, napetosti i razdražljivosti te mučnina, vrtoglavica i pojačano znojenje, kao i smetnje koncentracije te teškoće pri odvajanju od vlastitih briga. Dugotrajna tjeskoba „umara“ naše tijelo i um te može dovesti do psihosomatskih smetnji i depresije. Zato je bitno na vrijeme potražiti pomoć.

Kako si pomoći?

Tjeskoba se najčešće liječi kombinacijom psihoterapije i psihofarmaka. Budući da se radi o jednom od stanja koje iz osobe „siše“ energiju i djeluje iscrpljujuće, važno je samostalno ili uz pomoć stručnjaka pronaći aktivnost koja te najviše opušta. Važno je shvatiti da svijet neće propasti ako uzmeš vrijeme samo za sebe. Na kraju krajeva, zaslužuješ ga!



USAMLJENOST

čovjek ipak nije otok

Čini se kao da u svijetu dugo nije bilo toliko usamljenosti kao u posljednje vrijeme. Koronakriza, izolacije i restrikcije preko noći su nas udaljile od onih koje volimo i trebamo. Da, postoje brojni moderni oblici komunikacije, ali nemogućnost viđanja drugih osoba (posebice bliskih) i ostvarenja interakcije s njima uživo stresno je iskustvo za svakoga.

Kada je riječ o usamljenosti, radi se o neugodnom iskustvu koje je popraćeno osjećajem nesigurnosti, nemira, uplašenosti, bespomoćnosti, ranjivosti, tuge i praznine. Dugotrajna usamljenost nije bezopasna jer, osim što može dovesti do razvoja bolesti poput dijabetesa ili pretilosti, može biti povezana i s depresivnom simptomatom. Ako se usamljenosti ne možeš riješiti čak ni povezivanjem i druženjem s voljenim ljudima, svakako potraži pomoć kod stručnjaka.



Kako si pomoći?

Vrijeme otuđenosti i usamljenosti pretvori u tzv. aktivno samovanje. Pronađi hobи, posveti se sebi. Ne brini ako ne izlaziš izvan svog doma. Skuhaj svoj omiljeni obrok i sredi se kao da ideš na *fancy* večeru. Ako usamljenost i dalje ostane prisutna, nemoj je potiskivati ili ignorirati. Uključi se u aktivnosti gdje možeš upoznati nove ljudе slične sebi. Organiziraj virtualno druženje. Svaki dan učini sve što poželiš da se osjećaš lijepo – jer ti to i jesи! U slučaju da ipak ništa ne pomaže, ne očajavaj. Uvjek postoji mjesto na kojem ćeš dobiti potrebnu dozu ohrabrenja.

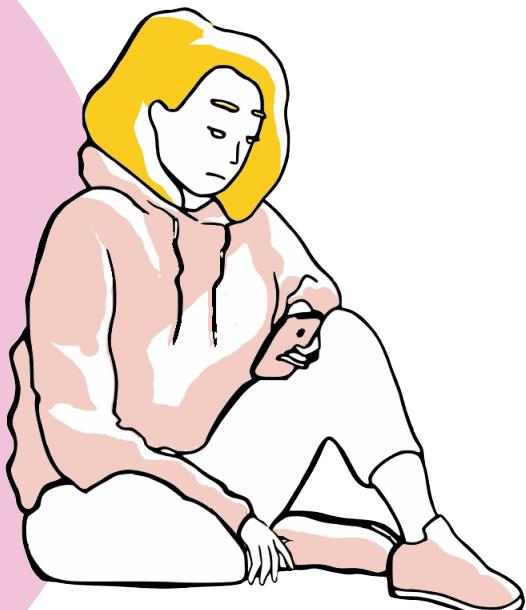
BEZVOLJNOST

je li „ništa mi se ne da“ opasno?

Dobar san je važan i doprinosi općoj dobrobiti osobe, a u njemu se može i uživati. Ne zove se bez razloga dobar i kvalitetan san – *beauty sleep*. On je, naime, nužan za pravilno funkcioniranje i za cijelokupno dobro zdravlje, a samim tim i za ljepotu. Međutim, konstantna želja za dobrim i dugim snom koja zajedno s osjećajem neprestanog umora čini začarani krug, može biti znak za uzbunu. **Bezvoljnost, iscrpljenost, osjećaj dosade, smanjena motivacija, apatija**, kao i **osjećaj tupila** mogu biti pokazatelji ozbiljnijih problema, među kojima je najozbiljnija svakako depresija.

Kako si pomoći?

Najveći neprijatelj bezvoljnosti je – motivacija. Dolazak do osjećaja poleta, motiviranosti i energičnosti poprilično je individualan, no postoje obrasci koji će u većoj ili manjoj mjeri svakome pomoći. To su svakako raznovrsna prehrana i više fizičke aktivnosti. Iako je bezvoljnost frustrirajuće stanje koje iscrpljuje i tijelo i duh, najčešće se može pobijediti promjenom životnih navika. Međutim, ako ipak dođe do te situacije da bezvoljnost uzme maha i počne ti se miješati u sva područja života, uvijek možeš potražiti pomoć stručnjaka psihičkog zdravlja.



PANIKA

kao grom iz vedra neba!

Panični napad baš tako dolazi. Riječ je, zapravo, o prekomjernoj tjeskobi koja je popraćena i snažnim tjelesnim simptomima poput hiperventiliranja i teškoća disanja, drhtavice, znojenja ili boli u prsima. Snažne su to reakcije gdje se osobi koja proživljava panični napadaj čini kao da će izgubiti svijest ili da će poludjeti. No, bitno je napomenuti da se to nikada zapravo ne ostvari. Panični napadi obično traju desetak minuta, ali kada prođu osoba se osjeća iscrpljeno i umorno te često nastavlja živjeti u strahu od njihova ponavljanja. Tačka, pokazalo se da su panični napadi dvostruko češći kod žena nego kod muškaraca.



Kako si pomoći?

Panični su se napadi počeli javljati kod sve većeg broja ljudi, što je očekivano s obzirom na povećanu tjeskobu uslijed koronakrize. U paničnom napadu osoba ima doživljaj gubitka kontrole, ali zapamti da je to samo doživljaj. Stoga se treba usmjeriti na sve ono što možeš kontrolirati u situaciji paničnog napada. Primjerice, možeš smiriti disanje i pažnju skrenuti s onoga što osjećaš u tijelu na ono što vidiš. Osjetit ćeš smirenje tjeskobe, što će dovesti do smirenja tijela i prestanka paničnog napada. Ali, ako se panični napadaji i dalje javljaju, uvek je korisno potražiti podršku stručnjaka koji će te opremiti tehnikama učinkovitog nošenja s napadajima panike i time smanjiti njihovu učestalost. Ne treba dopustiti paničnim napadima da naruše kvalitetu života kada je pomoći nadohvat ruke.

PSIHIČKO ZDRAVLJE

u doba društvenih mreža



**Sreća je u
prihvaćanju
samih sebe**

Što je potrebno za sreću? lako je to jedno od najosobnijih pitanja koje se može postaviti, postoji nekoliko zajedničkih nazivnika svim odgovorima. Osim unutarnjeg mira, jedan od izvora sreće je i prihvaćenost od strane društva. Koliko god netko bio „odmetnik“ koji ne mari za društvene konvencije, u ljudskoj je prirodi ukorijenjena potreba za pripadanjem. Stoga, kako bismo bili prihvaćeni, većina se ljudi želi svidjeti drugima u svojoj okolini. No, u modernom su svijetu i društvene mreže naša okolina.



Ljepota je daleko od *likea* i *sharea*

Osjećaj prihvaćanja usko je vezan i za osjećaj sviđanja te je u ljudskoj prirodi da se želimo svidjeti nekome. Koliko god kod pojedinca bilo izgrađeno samopouzdanje i samopoštovanje, i dalje težimo tome da nekome budemo baš posebno dragi. Tada se osjećamo ugodno i veselo. To je postalo posebno očito s razvojem društvenih mreža kada brojem i sadržajem interakcija možemo vidjeti kako nas okolina doživljava. To pak katkad može dovesti do neugodnih doživljaja. Ne samo da brojanje „reakcija“ na isječke iz našeg života stvara iskrivljenu sliku o tome da je sviđanje stvar matematike, nego vrlo lako stvara i opterećenost društvenim mrežama.

Žudnja za *likeovima* i *shareovima* uvelike može utjecati na svakodnevni život jer iz tih srdaca

i *smajlica* iščitavamo koliko smo prihvaćeni. Time možemo ući u začarani krug u kojem čeznemo za virtualnim prihvaćanjem kojeg nam treba sve više, a ako izostane, stvara nam nemir. Zbog toga je važno pažljivo dozirati društvene mreže. Osim toga, čak i onda kada se koriste dozirano, treba ih koristiti kritički i sa znanjem kako im se ne smije dopustiti da oblikuju vrijednosti u stvarnom životu.

Ljepota zbilja dolazi iznutra i ne postoje ti *likeovi* i *shareovi* koji bi je mogli vrednovati. Vrednovati se može jedino iskrom u očima, osmijehom i energijom koja se ne može prenijeti na društvenim mrežama. Zato, stavi svoj omiljeni ruž, raspleši se na omiljenu pjesmu i vidjet ćes da se prava ljepota krije upravo u opuštenosti, veselju i uživanju u lijepim stvarima koje nam život pruža.



Osim nerealnih standarda ljepote, opasnost je i *cyberbullying*

Iako su *cyberbullyingu*, odnosno nasilju na internetu uglavnom izloženi tinejdžeri i mladi, sve češće se javlja i kod osoba koje su davno izašle iz puberteta i koje su uglavnom već izgrađene ličnosti. Ono o čemu možda ne razmišljamo na prvu jest da su nasilju na internetu češće izložene javne osobe. Netko tko je *influencer* ima status osobe koja kroji trendove, koju ljudi prate i čiji se savjeti slušaju. Potrebno je imati hrabrost, vrijednost i kvalitetan materijal koji je ponuđen publici. Međutim, došlo je do toga da čak i oni koji zadovoljavaju sve kriterije uspjeha na društvenim mrežama postaju žrtve *hejtanja*. To nam govori da nije važno što i kako radimo jer uvijek postoji netko kome se neće svidjeti to što predstavljamo.

Nasilje na internetu je bilo kakav oblikgovora mržnje, neugodni komentari, *stalkanje*... Tim je gore što je velik dio ljudi na internetu gotovo 24/7 i zbog toga imaju osjećaj da negativni komentari jednostavno nikad ne prestaju pljuštati. Stalna izloženost negativnosti, a posebice virtualnoj, može nepovoljno utjecati na mentalno zdravlje. Zato je od iznimne važnosti znati kako se izboriti s *hejterima*, kojih će – i to je bitno sebi osvijestiti – uvijek biti.

Protiv nasilja se treba boriti, i to pomoću svijesti o unutarnjoj ljepoti

Protiv nasilja na internetu treba se boriti na više fronta. Prva je da pripazimo na to kako se upravo mi ponašamo prema drugima. Važno je osvijestiti sebi svoju ljepotu, dobrotu, snagu i sve druge pozitivne osobine. To osobi pomaže da izgradi vlastito samopoštovanje na zdravim temeljima i da tretira druge s nježnosti i uvažavanjem.

Naravno, svaka je osoba posebna i netko se lakše nosi s negativnim komentarima, a netko ipak malo teže. Oba slučaja su sasvim u redu. U potonjem slučaju je riječ o nešto senzibilnijim osobama kojima je u prirodi uzimati stvari previše k srcu. Ipak, sve nas nekada preplave neugodne emocije. U tom slučaju je važno raditi na sebi, svojoj snazi i buđenju one iskrice koja će nas usmjeriti na sebe te osvijestiti koliko smo prekrasni iznutra. U cijelom tom procesu svakako je važno ne zaboraviti da osoba ni u jednom trenutku ne treba biti sama. Zacjeljivanje rana koje narušavaju psihičko zdravlje mnogi lakše podnose kada imaju podršku stručnjaka i baš zato nitko ne bi trebao oklijevati potražiti pomoć.





10 savjeta kako se prihvati i (za)vrijediti!

Osoba treba prihvati samu sebe sa svim svojim vrlinama i nedostacima kako bi shvatila gdje postoji mjesto za napredak u osobnom rastu. Sve to itekako povoljno utječe na psihičko zdravlje i zato je važno što prije naučiti kako se prihvati i – zavoljeti.

1. PRIHVATI SVOJE NESAVRŠENOSTI

Savršen izgled, posao, partner... Kada malo bolje razmislis, takvo što zbilja ne postoji. Umjesto da pokušavaš težiti savršenstvu, prihvati da su tvoje nesavršenosti upravo ono što te čini lijepom i posebnom osobom.

3. NEMAŠ UVIJEK KONTROLU - I TO JE OK

Do frustracija često dolazi kada se događaju neplanirane stvari. Da bi se to izbjeglo, važno je spoznati da su jedine stvari nad kojima možeš imati kontrolu – reakcije na određene događaje.

2. PROBUDI ZAHVALNOST

Zahvalnost je osjećaj koji te može pratiti svakog dana. Zato svaki dan pronađi barem jednu stvar koja u tebi budi zahvalnost. Vrlo brzo ćeš shvatiti da su to najčešće sitnice koje nepravedno uzimamo zdravo za gotovo.

4. PRIGRLI (SVE) OSJEĆAJE

Kada tvojim bićem dominiraju neugodni osjećaji poput tuge, boli ili ljutnje, prihvati ih. Ne treba bježati od neugodnih emocija. Kao i sreća, i tuga je dio tebe. Kada shvatiš to tako, bolje ćeš se upoznati, ali i više zavoljeti.

5. STALNO UČI

Da čovjek uči dok je živ, sigurno već dobro znaš. Pokušaj živjeti tu rečenicu. Istražuj nove stvari, hobije, sport, tečajeve jer ćeš tako otkriti i više o sebi. Shvatit ćeš da postoje mnoge stvari u kojima brilijiraš, a to pozitivno utječe na sliku koju imaš o sebi.

6. NE PROGNOZIRAJ NAJGORE

Sjeti se da nemaš kristalnu kuglu i ne očekuj najgori mogući ishod. Recimo, dok čekaš razgovor za posao i vidiš puno drugih kandidata, nemoj pomisliti da nemaš šanse pored njih. Fokusiraj se samo na sebe i potruđi se da daš maksimum. Pesimizam te vrlo lako može usisati u sebe pa je najbolje da mu na vrijeme pokažeš zube.

7. SITNE NESAVRŠENOSTI SU DIVNE

Kvrga na nosu, „šlaufić“ na trbuhi, razmak među zubima... Sve što misliš da se ne uklapa u „standardna pravila ljepote“ zapravo je divno. I to zato što je realno, stvarno i zato što je – tvoje. Pokušaj pronaći prednosti u svakom tom nedostatku jer svaka medalja ima dvije strane. Ako želiš da te drugi prihvate, najprije moraš prihvatiti sebe.

8. NAGRADI SE NEKAD

Kada učiniš nešto dobro ili ostvariš zacrtane ciljeve, nagradi se. Ne trebaš čekati nekog drugog da te nagradi kad imaš sebe. To može biti odlazak u make-up studio, parfem koji tako dugo želiš ili bilo koja druga sitnica koja će te usrećiti.

9. OTKRIJ LUCKASTOST

Dopusti si da učiniš nešto novo, nešto neočekivano. Izađi iz zone komfora. Dozvoli si nešto što prije nisi, pobegni nenadano nekamo na vikend, skrati kosu, počni kampirati, bilo što... Na taj ćeš se način suočiti sa strahom koji te koči, a kad ga pobijediš, ne samo da ćeš vidjeti da nije bilo tako strašno, nego ćeš i narasti kao osoba.

10. MANJE ANALIZIRAJ

Mnogima je veliki problem to što puno razmišljaju i svaku sitnicu analiziraju. Dok se ljudi bave analiziranjem, život prolazi pored njih. Psiholozi vole reći „previše analize dovođi do paralize“. Vjeruj im. Čim se uloviš u pretjeranom razmišljanju, okreni se prema onom što u ovom trenutku možeš učiniti za sebe. Osjećat ćeš se opuštenije, manje ćeš se stresirati, a ujedno ćeš lakše prihvati sebe.

I ne zaboravi...

Ti si *dobra*.

Ti si *blaga*.

Ti si *snažna*.

Ti si *nježna*.

Ti si *ljubazna*.

Ti si *suosjećajna*.

Ti si *zanimljiva*.

Ti si *posebna*.

Ti si # Prekrasna *Iznutra*.