



PROGRAM ZDRAVSTVENO OPISMENJAVANJE I ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI ZA ROME U ROMSKIM NASELJIMA

za lokalne romske edukatore i posrednike

- **Modul 5 – Zdrav način života**
- **Poglavlje 4: Emocionalno i tjelesno blagostanje**

SAŽETAK:

Istraživanje međupovezanosti između tjelesnog i emocionalnog blagostanja.

Tjelesno i emocionalno blagostanje kao vještina koja se uči.



Co-funded by
the European Union

PREGLED Modula V: Zdrav način života



HEALTHY LIFESTYLE

Zdrav životni stil

Pojam i definicije zdravog načina života. O čemu se radi? Istraživanje šest temeljnih stupova zdravog načina života.

Zdrava prehrana

Što definira zdravu prehranu? Opći pojmovi i individualni pristupi. Kulturološki pristupi brizi za zdravlje pravilnom prehranom i prehranom.

Aktivan način života kao osnova zdravog življenja

Briga za tjelesno i psihičko zdravlje vježbanjem. Prilagođeni pristup aktivnom načinu života. Usklađivanje tjelesnih aktivnosti s emocionalnim potrebama i svakodnevnim životnim okruženjem.

Emocionalno i tjelesno blagostanje

Istraživanje međupovezanosti između tjelesnog i emocionalnog blagostanja.

Tjelesno i emocionalno blagostanje kao vještina koja se uči.



PROGRAM ZDRAVSTVENO OPISMENJAVANJE I ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI ZA ROME U ROMSKIM NASELJIMA

MODUL V

Poglavlje 4: Emocionalno i tjelesno blagostanje



Co-funded by
the European Union

Emocionalno blagostanje

- Odnosi se na nečije emocionalno stanje, uključujući raspoloženje, razinu stresa i mentalno zdravlje.
- Obuhvaća način na koji pojedinci percipiraju, razumiju i upravljaju svojim emocijama.

Tjelesno blagostanje

- Uključuje cjelokupno zdravlje i funkcioniranje tijela.
- Obuhvaća čimbenike kao što su prehrana, tjelovježba, spavanje i cjelokupno tjelesno zdravlje.

Tjelesno i mentalno zdravlje: Edukativni video



- <https://www.youtube.com/watch?v=EKEWk4oWmjY>



Veza um-tijelo



Co-funded by
the European Union

Ključne točke:

- Emocionalni stres utječe na fizičko zdravlje, a hormoni stresa povećavaju rizik od stanja poput hipertenzije.
- Fizički zdravstveni problemi, poput kronične bolesti, mogu dovesti do emocionalnih izazova, poput tjeskobe i depresije.
- Um i tijelo imaju dvosmjernan odnos, naglašavajući važnost rješavanja emocionalnih i fizičkih potreba za opću dobrobit.

Međuigra emocija



Stres:

- Kronični stres dovodi do bolesti srca i slabljenja imuniteta. Primjer: Studija iz 2018. povezala je visoke razine stresa s kardiovaskularnim problemima.

Sreća:

- Pozitivne emocije poboljšavaju produktivnost i jačaju imunološki sustav. Primjer: koncept "prednosti sreće" Shawna Achora.

Bijes:

- Pogrešno kontrolirana ljutnja podiže hormone stresa i otkucaje srca. Primjer: Studija iz 2021. povezala je intenzivnu ljutnju s rizikom od srčanog udara.

Utjecaj tjelesne aktivnosti

Smanjenje stresa:

- Vježbanje potiče oslobađanje endorfina, smanjujući stres i tjeskobu.
- Također potiče bolji san, pomažući u kontroli stresa.

Poboljšanje raspoloženja:

- Tjelesna aktivnost stimulira neurotransmitere koji reguliraju raspoloženje poput serotonina i dopamina, što dovodi do pozitivnijeg emocionalnog stanja.
- Postizanje fitness ciljeva poboljšava samopouzdanje i opću dobrobit.





Prehrana i emocionalno zdravlje

Unos hranjivih tvari:

- Uravnotežena prehrana osigurava esencijalne hranjive tvari, utječući na regulaciju raspoloženja putem neurotransmitera.

Veza crijeva i mozga:

- Zdrava crijeva zahvaljujući dobroj prehrani pozitivno utječu na emocionalno blagostanje kroz osovinu crijeva i mozga.

Upala i oksidativni stres:

- Nezdrava prehrana može dovesti do upala i oksidativnog stresa, koji su povezani s poremećajima raspoloženja.

Uravnotežena prehrana i smanjeni rizik od depresije



Omega-3 masne kiseline:

- Nalaze se u hrani poput masne ribe i imaju antidepresivno djelovanje.

Složeni ugljikohidrati:

- Podržavaju proizvodnju serotonina, regulirajući raspoloženje.

Proteini i mikronutrijenti:

- Oni osiguravaju bitne spojeve za ravnotežu neurotransmitera.

Spavanje i emocionalna ravnoteža

Emocionalna regulacija: Adekvatan san neophodan je za regulaciju emocija. Pomaže nam da učinkovitije upravljamo stresom, tjeskobom i drugim negativnim emocijama.

Otpornost na stres: kvalitetan san poboljšava našu sposobnost da se nosimo sa svakodnevnim stresorima, čineći nas otpornijima na izazovne situacije.

Pozitivna perspektiva: Dobro odmorene osobe često imaju optimističniji i pozitivniji pogled na život, što doprinosi ukupnoj emocionalnoj ravnoteži.



Promjene raspoloženja:

Nedostatak sna može dovesti do promjena raspoloženja, razdražljivosti i povećane emocionalne reaktivnosti. Manji problemi mogu se činiti nepremostivima.

Anksioznost i depresija:

Dugotrajni nedostatak sna povezan je s povećanim rizikom od razvoja tjeskobe i depresije.

Poremećeno donošenje odluka:

Nedostatak sna narušava kognitivne funkcije, što otežava donošenje dobrih odluka, što može negativno utjecati na emocionalnu ravnotežu.

Tjelesno zdravlje:

Nedostatak sna također može utjecati na tjelesno zdravlje, što dovodi do povećanog rizika od raznih zdravstvenih problema, što može dodatno pogoršati emocionalne probleme.

Mehanizmi suočavanja

Načini upravljanja emocionalnim stresom i teškim situacijama:

Pomnost: Ostanite prisutni i ne osuđujte kako biste smanjili tjeskobu.

Meditacija: praksa za opuštanje i emocionalnu ravnotežu.

Traženje socijalne podrške: Povezivanje s drugima radi utjehe i perspektive.



Coping Skills



TAKE DEEP
BELLY BREATHS



SQUEEZE THEN
RELAX MUSCLES



THINK HAPPY
THOUGHTS



TAKE A BREAK
OR REST



CLOSE EYES AND
SLOWLY COUNT TO TEN

Uloga društvenih veza

Emocionalno blagostanje:

- Društvene veze nude bitnu emocionalnu potporu, smanjuju stres i poboljšavaju mentalno zdravlje.
- Potiču sreću, pomažući nam da se učinkovito nosimo sa životnim izazovima.



Fizičko blagostanje:

- Snažne društvene veze promiču fizičko zdravlje, smanjuju probleme povezane sa stresom i potiču zdravo ponašanje.





Ključne komponente emocionalne inteligencije



Co-funded by
the European Union

Samosvijest:

- **Prepoznavanje i razumijevanje vlastitih emocija, kao i njihovog utjecaja na vaše misli i ponašanje.**

Samoregulacija:

- **Upravljanje i kontroliranje vaših emocionalnih reakcija, osobito u izazovnim ili stresnim situacijama. To uključuje sposobnost da ostanete mirni pod pritiskom i izbjegavate impulzivne reakcije.**

Suosjecanje:

- **Biti sposoban razumjeti i rezonirati s emocijama drugih, sagledati njihove perspektive i odgovoriti osjetljivo.**

Socijalne vještine:

- **Razvijanje učinkovitih međuljudskih vještina, uključujući komunikaciju, rješavanje sukoba i timski rad.**



Resilience is the ability to quickly recover from difficulty.



Kultiviranje emocionalne otpornosti

Poboljšano suočavanje: Pomaže u učinkovitom suočavanju sa stresom i nevoljama.

Poboljšano mentalno zdravlje: povezano s nižim stopama tjeskobe i depresije.

Jači odnosi: Poboljšava upravljanje sukobima i komunikaciju.

Profesionalni uspjeh: vodi do boljeg rješavanja problema i prilagodljivosti.



Co-funded by
the European Union



Strategije za razvoj emocionalne otpornosti



Co-funded by
the European Union

Samosvijest: Razumijevanje osobnih emocionalnih okidača i odgovora.

Regulacija emocija: Učenje upravljanja emocijama kroz svjesnost i duboko disanje.

Pozitivno razmišljanje: preoblikovanje negativnih misli i fokusiranje na rješenja.

Društvena podrška: Izgradnja snažne mreže podrške.

Prilagodljivost: prihvaćanje promjena i gledanje na izazove kao na prilike.

Realni ciljevi: Rastavljanje dugoročnih ciljeva na ostvarive korake.

Tjelesno zdravlje: Vježbajte, održavajte uravnoteženu prehranu i dajte prednost snu.

Stručna pomoć: Traženje smjernica od terapeuta ili savjetnika kada je potrebno.

Savjeti za njegovanje optimizma

Vježbajte zahvalnost: vodite dnevnik zahvalnosti.

Pozitivan razgovor sa samim sobom: Zamijenite negativnost samoosjećanjem.

Okružite se pozitivnošću: odaberite optimistično društvo.

Postavite realne ciljeve: ostvarivi, ali izazovni ciljevi.

Pomnost i meditacija: Ostanite prisutni i upravljajte negativnim mislima.



Moć pozitivnog razmišljanja

Utjecaj pozitivnog načina razmišljanja:

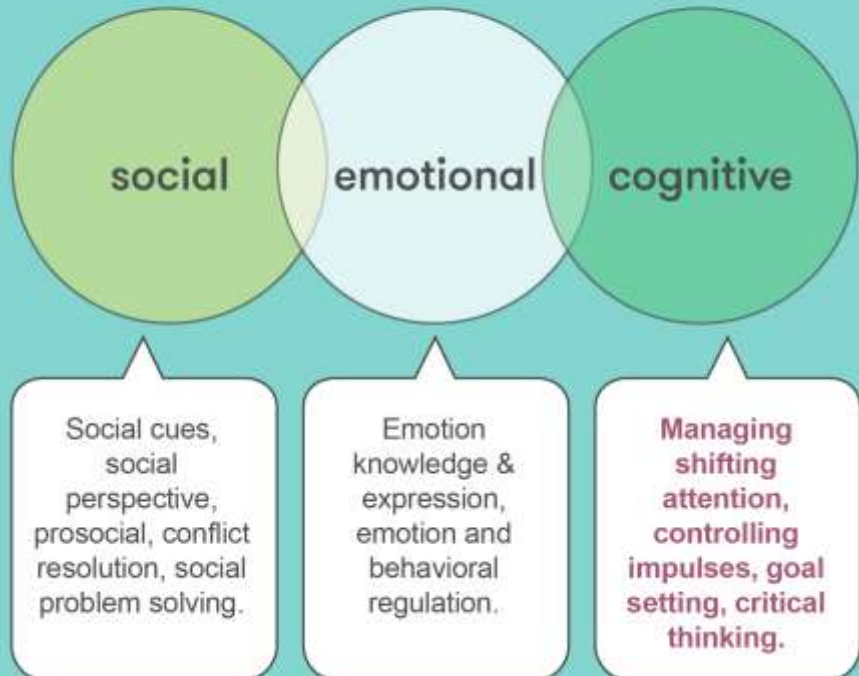


- **Emocionalno blagostanje:** Smanjuje stres, anksioznost i depresiju.
- **Tjelesno zdravlje:** Smanjuje rizik od kroničnih bolesti i promiče zdraviji način života.
- **Poboljšani odnosi:** Jača društvene veze.



Učenje emocionalnih vještina

social emotional skills



Primjeri emocionalnih vještina:

Emocionalna regulacija: Učenje upravljanja i kontrole vlastitih emocija u različitim situacijama. To uključuje prepoznavanje i odgovarajuće reagiranje na različita emocionalna stanja, poput ljutnje, tuge ili tjeskobe.

Empatija: Sposobnost razumijevanja i dijeljenja osjećaja drugih. Empatija je vitalna vještina za izgradnju značajnih veza, poticanje suradnje i rješavanje sukoba.

Postavljanje SMART ciljeva dobrobiti

SMART je akronim koji označava

Specifično,

Mjerljiv,

ostvarivo,

Relevantno, i

Vremensko ograničenje.



To je strukturirana metoda za postavljanje učinkovitih ciljeva, posebno u kontekstu poboljšanja dobrobiti.

S

Specific

Make your goal specific and narrow for more effective planning

**M**

Measurable

Make sure your goal and progress are measurable

**A**

Achievable

Make sure you can reasonably accomplish your goal within a certain time frame

**R**

Relevant

Your goal should align with your values and long-term objectives

**T**

Time-based

Set a realistic but ambitious end date to clarify task prioritization and increase motivation





Postavljanje SMART ciljeva dobrobiti



Specifični: ciljevi trebaju biti dobro definirani i jasni. Umjesto nejasnog cilja poput "Želim biti zdraviji", neka bude konkretan, poput "Želim vježbati 30 minuta svaki dan".

Mjerljivi: Vaši ciljevi trebaju uključivati jasne kriterije za praćenje napretka. Na primjer, možete izmjeriti broj dana u kojima ste vježbali 30 minuta.

Dostižni: Postavite ciljeve koji su realni i dostižni. Pokušaj trčanja maratona bez prethodnog treninga možda neće biti postižan za svakoga, ali započeti s trčanjem od 5 km mogao bi biti dostižniji cilj.

Relevantno: pobrinite se da su vaši ciljevi usklađeni s vašim ukupnim blagostanjem. Oni bi trebali imati smisla u kontekstu onoga što želite postići emocionalno i fizički.

Vremenski ograničeno: Postavite rok za svoje ciljeve. To dodaje osjećaj hitnosti i pomaže kod motivacije. Na primjer, "Vježbat ću 30 minuta svaki dan sljedeća tri mjeseca."



Održavanje zdravog načina života za emocionalno i tjelesno blagostanje



Fizičko blagostanje:

- Redovita tjelovježba pomaže u poboljšanju kardiovaskularnog zdravlja, održavanju zdrave tjelesne težine i poboljšava opću fizičku kondiciju.
- Uravnotežena prehrana osigurava osnovne hranjive tvari, smanjuje rizik od kroničnih bolesti i potiče vitalnost.
- Dovoljno sna i odmora ključni su za fizički oporavak i razinu energije.

Emocionalno blagostanje:

- Tjelesna aktivnost potiče oslobađanje endorfina, koji su prirodni podizači raspoloženja, smanjujući stres i tjeskobu.
- Zdrava prehrana bogata hranjivim tvarima može pozitivno utjecati na rad mozga, potičući mentalnu jasnoću i emocionalnu otpornost.
- Uravnoteženi stil života uključuje vrijeme za opuštanje i društvene veze, smanjujući osjećaj izoliranosti i depresije.



**„ Mentalno
zdravlje jednako je
važno kao i fizičko
zdravlje” Direktor
SZO-a: Edukativni
video**



Co-funded by
the European Union

- <https://www.youtube.com/watch?v=ogvbNLLL4WQ>



PROGRAM ZDRAVSTVENO OPISMENJAVANJE I ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI ZA ROME U ROMSKIM NASELJIMA

Modul 5 – Zdrav način života Poglavlje 4: Emocionalno i tjelesno blagostanje

ZAKLJUČCI

Međusobna povezanost između emocionalnog i tjelesnog zdravlja ključna je za opće zdravlje.

Poboljšanje emocionalnog zdravlja može pozitivno utjecati na tjelesno blagostanje i obrnuto.

Stjecanje i vježbanje vještina za oba aspekta ključno je za ispunjen život. Prepoznajući ovu vezu, ljudi se mogu potaknuti na osobni rast primjenom ovih vještina u svakodnevnom životu.



Co-funded by
the European Union



Co-funded by
the European Union

PROGRAM ZDRAVSTVENO OPISMENJAVANJE I ZDRAVI ŽIVOTNI STILOVI ZA ROME U ROMSKIM NASELJIMA



H2O
HELP TO OPPORTUNITIES

HELP TO OPPORTUNITIES - H2O
2021-1-SI01-KA220-ADU-000033626

