

СВЈЕТСКИ ДАН МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА 10. ОКТОБАР

*Актив психолога основних и средњих школа регије Бања Лука
Приредили: Јана Дубочанин, Ирена Спасојевић и Драган Пуцар*



ШТА ЈЕ ПСИХОЛОШКИ ИМУНИТЕТ?

Драги ученици и особље школе, ова година је другачија од осталих јер се цијели свијет суочава са борбом против пандемије изазване вирусом корона. Самим тим, сваки дан се суочавамо са новим изазовима и другачијим условима живота. А све то се одражава на живот сваког појединца.

10. октобар је датум кад се обиљежава Свјетски дан менталног здравља. Желећи да нагласимо колика је важност овог сегмета укупног здравља сваког човјека, одлучили смо да овим поводом вас упознамо са термином **Психолошки имунитет** или **Психолошка отпорност**, колико нам је важан и какву улогу има у нашим животима.

Ријеч имунитет је свима позната и о њој се, поготово сад, доста говори. Кад говоримо о имунитету, углавном мислимо на имунитет који штити и чува наше физичко здравље. Поред тог имунитета, постоји и психолошки имунитет. **ПСИХОЛОШКИ ИМУНИТЕТ** јесте способност појединца да се добро прилагоди у тренутку суочавања са траумом, трагедијом, пријетњама, животним недаћама или изворима стреса усљед породичних проблема, озбиљних здравствених проблема, финансијских проблема и слично. Најједноставније речено, **психолошки имунитет чува наше ментално здравље.**

Имати **психолошки имунитет**, не значи да особа не реагује на стресне догађаје или да не доживљава негативне емоције, већ, имати **психолошки имунитет** значи на функционалан начин носити се са претходно наведеним и превазилазити исто.

Оно што утиче на развој психолошког имунитета јесу функционални и здрави породични односи, квалитетно заједнички проведено вријеме дјецe и родитеља, психофизичко здравље родитеља, школски успјех и подршка од стране наставника, укључивање у ваншколске активности, посвећивање пажње хобијима, припадност подржавајућој вршњачкој групи и подржавајуће шира друштвена заједница.

СВЈЕТСКИ ДАН МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА 10. ОКТОБАР

*Актив психолога основних и средњих школа регије Бања Лука
Приредили: Јана Дубочанин, Ирена Спасојевић и Драган Пуцар*

КАКО ДА ИЗГРАДИТЕ ПСИХОЛОШКИ ИМУНИТЕТ:

- **Градите добре односе са другим људима** јер социјална подршка је веома важна за развој психолошке отпорности. Човјеку је потребан подржавајући и његујући однос са другима.
- **Кризе не посматрајте као проблеме које је немогуће превазићи.** Уколико их тако посматрамо, осјетићемо потпуну беспомоћност. Јер чињеница је да не можемо унапријед знати је ли нешто могуће или не, његујмо позитивне мисли.
- **Прихватите да је промјена неизоставни дио живота.** Оне од нас захтијевају да се прилагођавамо, да учимо, стичемо нове вјештине и када промјене прихватимо као саставни дио живота, лакше ћемо им се прилагодити и лакше ћемо превазићи непријатност, несигурност и неизвјесност које промјене са собом носе.
- **Идите ка својим циљевима.** Тапкање у мјесту нас исцрпљује и слаби наш психолошки имунитет. Умјесто тога, много је корисније да себи сваког дана постављамо мале и оствариве циљеве и тако јачамо самопоуздање.
- **Суочавање.** Умјесто да се надате да ће проблем нестати или ријешити се сам од себе, приступите му активно, дефинишите га и предузмите кораке ка рјешењу. Идите корак по корак.
- **Посматрајте кризе као прилике да боље упознате себе.** Како се понашате у истим и шта осјећате.
- **Будите добри и његујући према себи.** То ћете урадити тако што ћете водити рачуна о својим емоцијама, редовно одмарати, имати физичку активност, заузимати се за себе и своје потребе, чувати своје личне границе и знати рећи НЕ, прихватити сопствену рањивост и несавршеност, смијети се, маштати...

Како да препознамо људе са јаким психолошким имунитетом? Они посједују:

- Развијену емоционалну интелигенцију
- Имају позитивну слику о себи
- Вјерују у своје способности
- Рјешавају проблеме без панике
- Оптимистични су
- Не сраме се социјалне подршке (није их срамота питати ако нешто не знају или ако им треба помоћ, не сматрају да их то чини слабом особом)

ПСИХОЛОШКИ ИМУНИТЕТ СЕ ГРАДИ!