



KO TI JE TEŽKO
IN NE VEŠ,
KAJ NAREDITI ...

TUKAJ začneš sam



Vsakdo ima včasih dan, ko je utrujen, napet, zaskrbljen ali pa "na tleh". Če se ti zgodi kaj žalostnega ali stresnega, je čisto OK, da se počutiš slabo. Negativne misli in občutki ne pomenijo nujno, da potrebuješ pogovor s strokovnjakom. Obstaja veliko načinov, kako si lahko pri izboljšanju počutja pomagaš sam.

Za to ne rabiš nobenih pripomočkov. Vse, kar potrebuješ je le nekaj doslednosti in želja za preizkušanje novih stvari ter odprtost za spoznavanje sebe. Spodaj ti predstavljamo nekaj idej, kako lahko na preprost način izboljšaš svoje počutje kar sam.



Tvoje telo je temelj dobrega počutja

Če telo nima goriva, tudi glava ne dela dobro. Uravnotežena prehrana, gibanje in dovolj spanja so temelj za tvojo energijo in razpoloženje.

1

JEJ RAZNOLIKO IN URAVNOTEŽENO



Sadje, zelenjava, polnozrnatni izdelki in beljakovine podpirajo tvoje razpoloženje in dajejo energijo. Jej raznoliko in zmerno.

2

ZAČNI Z GIBANJEM



Ples, hoja, tek, kolesarjenje, joga ali kaj drugega – izberi to, kar ti je blizu. Vsak dan poskrbi za vsaj eno uro gibanja (dovolj je že preprosta hoja ali raztezanje).

3

POSKRBI ZA DOVOLJ SPANJA



Dobro, zadostno spanje izboljša tvoje počutje in razpoloženje. Prizadevaj si za 8-10 ur spanja vsako noč.

4

VSAK DAN STOPI NA SVEŽ ZRAK



Vitamin D, svež zrak ali sprememba okolja delujejo kot "mini reset" za tvoje počutje.

Misli in čustva lahko obvladujemo

Naše misli in čustva pridejo in gredo, včasih pa jih je težko obvladati. Ko jih prepoznaš in si vzameš čas za dihanje ali čuječnost, postaneš ti tisti, ki drži krmilo.

5

PREPOZNAJ SPROŽILCE

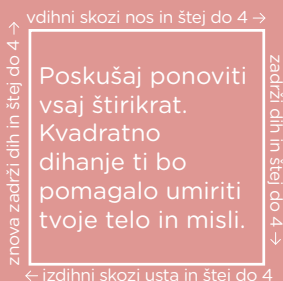


Poskusi opazovati, kaj te razjezi, žalosti ali spravi v stres. Ko razumeš, kaj sproži tvoje reakcije, lažje obvladuješ svoje odzive.

6

UMIRI SE S KVADRATNIM DIHOM

Predstavljalj si kvadrat in dihaj po njegovih stranicah:



7

VADI ČUJEČNOST (BITI PRISOTEN TUKAJ IN ZDAJ)



Opazuj, kaj se v določenem trenutku dogaja v tebi in okoli tebe – kaj vidiš, slišiš, čutiš. Najprej sproščeno zadihaj in si vzemi nekaj trenutkov za izvedbo korakov:

5 – osredotoči se na pet predmetov okoli sebe → 4 – dotakni se štirih površin → 3 – prepoznaš tri zvoke → 2 – zaznaj dve vonjavi → 1 – okusi okus v svojih ustih.

8

USTVARJAJ DOBRE TRENUTKE



Bodi pozoren na male stvari, ki polepšajo dan. Zapiši tri stvari, ki so bile dobre v dnevu; pomisli, na kaj si ponosen. Ne pozabi pohvaliti in biti dober do drugih – lepa beseda lepo mesto najde.

9

PIŠI DNEVNIK

Zapiši občutke ali dogodke dneva. To bo pripomoglo k večjemu razumevanju, kaj te moti, razjezi, veseli ali navdihuje. Omogoča ti, da bolje spoznaš samega sebe.

10

POGLEJ NA SITUACIJO Z DRUGEGA ZORNEGA KOTA

Kaj bi rekel prijatelju v tvoji koži? Kako bi tvojo situacijo videla odrasla oseba?

Odnosi in podpora so naša varnostna mreža

Pogovor, smeh in družba s prijatelji ali z družino so najboljša zaščita pred občutkom osamljenosti. Včasih en iskren pogovor umiri vse naše skrbi.

11

POGOVORI SE

Ni potrebno, da stisko nosiš sam. Kratek pogovor s prijateljem, starši ali šolskim svetovalnim delavcem lahko zares pomaga.

12

V AKTIVNOST VKLJUČI PRIJATELJA ALI SORODNIKA

Skupaj je lažje. Povabi prijatelja ali sorodnika na sprehod, igranje družabnih iger ali druge aktivnosti.

13

PREŽIVI ČAS S PRIJATELJI

Druženje in smeh izboljšata razpoloženje ter zmanjšata občutek osamljenosti.



14

POIŠČI PODPORNE SKUPNOSTI NA SOCIALNIH OMREŽJIH

Tudi na spletu najdeš podporne skupine, a pomembno je, da so varne in spoštljive – takšne, v katerih se počutiš sprejeto.



Pozitivni trenutki in ustvarjalnost napolnijo baterije

Naredi več stvari, ki ti dajo dober občutek – poslušaj glasbo, piši, riši ali se loti česa novega. Mali uspehi in trenutki hvaležnosti so kot vitamini za tvoje počutje.



15

PREBERI KNJIGO, KI TE NAVDIHNE

Dobra knjiga je lahko kot pogovor. Zgodbe ti pomagajo razumeti čustva, te odvrnejo od slabih misli in te povežejo z izkušnjami drugih.



16

POČNI STVARI, KI JIH IMAŠ RAD

Naj bo to poslušanje glasbe, risanje, ukvarjanje s športom, kuhanje ali celo pisanje dnevnika – izberi dejavnost, ki te navdihuje in sprošča.



17

USTVARI OBČUTEK USPEHA Z AKTIVNIM PREŽIVLJANJEM ČASA

Nauči se nečesa novega, dokončaj projekt ali pomagaj drugim. Tudi majhni dosežki prinesejo ponos in zadovoljstvo.



TUKAJ

dobiš pomoč



Ko se znajdeš v stiski, je najpomembneje, da o tem spregovoriš z odraslo osebo, ki ji zaupaš – to so lahko starši, sorodniki ali družinski prijatelji. Če tega ne zmoreš ali ne želiš, se vedno lahko obrneš na šolsko svetovalno službo ali tvojega osebnega zdravnika. Na voljo pa so tudi številne oblike strokovne pomoči, ki so brezplačne in zaupne.

Spletno svetovanje

To sem jaz (www.tosemjaz.net). Kadarkoli lahko anonimno in brezplačno napišeš svoje vprašanje strokovnjakom v spletni svetovalnici za mlade, na voljo pa je tudi chat – svetovanje s strokovnjaki. Poleg osebne podpore najdeš na portalu številne aktualne vsebine o (duševnem) zdravju.



Telefonsko svetovanje

Če si se pripravljen anonimno pogovoriti po telefonu, so tukaj brezplačne telefonske linije:

- TOM telefon za otroke in mladostnike – **116 111**
 - Vsak dan, od 12.00 do 20.00
- Klic v duševni stiski – **(01) 520 99 00**
 - Vsako noč, od 19.00 do 7.00
- Zaupna telefona Samarijan in Sopotnik – **116 123**
 - 24 ur na dan
- SOS telefon za ženske in otroke, žrtve nasilja – **080 11 55**
 - 24 ur na dan



Svetovanje v živo

Kadar si v stiski, lahko brezplačno individualno svetovanje s strokovnjakom poiščeš v svetovalnicah Posvet.

- Naročanje: **031 704 707** ali **info@posvet.org**
- Za mladostnike, stare od 14 do 18 let, svetovalnice delujejo v Ljubljani, Celju, Kranju, Portorožu, Slovenj Gradcu, Idriji, Zagorju ob Savi in Velenju.



Centri za duševno zdravje otrok in mladostnikov

Centri se nahajajo v nekaterih zdravstvenih domovih po Sloveniji in jih lahko pokličeš tudi sam.

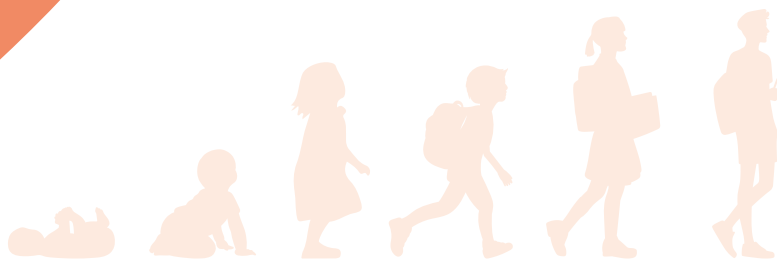
- Za naročanje ne potrebuješ nobene napotnice, dovolj je klic.



Kje še lahko najdeš podporo?

Poleg naštetega obstajajo še številne druge službe in organizacije, kjer lahko najdeš podporo in pomoč, ko jo potrebuješ.





Avtorji: Domen Kralj,
Sandra Mihelič Jaidzeka,
Jerneja Kožar,
Tjaša Kotnik,
Polonca Truden Dobrin

Izdaja: Nacionalni inštitut za javno zdravje

Kraj in leto izida: Ljubljana, 2025

Oblikovanje: PRISTOP d.o.o.

ZDAJ .

ZDRAVJE
DANES
ZA JUTRI

Program preventivnega
zdravstvenega
varstva otrok
in mladostnikov