

10.ОКТОБАР, МЕЂУНАРОДНИ ДАН МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА

АКТИВ ПСИХОЛОГА ОСНОВНИХ И СРЕДЊИХ ШКОЛА РЕГИЈЕ БАЊА ЛУКА
Драги ђаци,



Када је вријеме прехлада и грипа или када имате неку вирусну вјерујем да сте чули од родитеља или љекара како треба да ојачате имунитет да би ваш организам могао да се избори са вирусима и бактеријама и како бисте постали отпорнији. Тада узимате витамине, редовно спавате, вјежбате, водите рачуна да се правилно храните како бисте остали здрави.

Исто тако када се нађемо у одређеним стресним ситуацијама различито реагујемо на њих и различито их доживљавамо управо зато што нисмо сви једнако психолошки отпорни, тј имамо различит психолошки имунитет. Како јачамо физички имунитет тако можемо јачати и психолошки имунитет да би били отпорнији према ономе што нам живот доноси.

Свако дијете током свог одрастања пролази кроз неке тешке тренутке, било да је то пресељење, развод родитеља, промјена школе, губитак пријатеља и сл. Родитељи нас не могу заштитити од неких ситуација које ни сами нису у стању предвидјети. Али, сигурна сам да сваки родитељ жели да одгоји здраво и психолошки отпорно дијете.

Шта је то психолошки имунитет/отпорност и зашто је толико важан?

Психолози дефинишу психолошки имунитет или отпорност као процес доброг прилагођавања у невољи, трауми, трагедији, пријетњама или значајним изворима стреса . То је оно што нас чува када су околности тешке. Отпорност није особина коју људи имају или немају, не рађамо се психолошки отпорни као што се не рађамо физички јаки већ радимо на томе.



Психолошка отпорност чини да се осјећамо срећнијим, више смо мотивисани, спремнији смо да предузмемо акцију, изгледамо задовољније, постижемо бољи успјех у школи, знамо да изразимо своје емоције, знамо кога и како да питамо за помоћ уколико нам је потребна

10.ОКТОБАР, МЕЂУНАРОДНИ ДАН МЕНТАЛНОГ ЗДРАВЉА



Као што јачамо мишиће тако је потребно вријеме и упорност да изградимо добар психолошки имунитет. Он укључује мисли и понашања која свако може научити и развијати у току животу. Али, важно је да знате да када је неко психолошки отпоран то не значи да не доживљава тешке ситуације и непријатне емоције. Напротив, доживљава их али се лакше носи са њима.

**СВИ У ЖИВОТУ ИМАМО УСПОНЕ И ПАДОВЕ*

**СВИ МОЖЕМО ДА ПОВЕЋАМО ПСИХОЛОШКУ ОТПОРНОСТ*

** ПСИХОЛОШКИ ОТПОРНА ДЈЕЦА БОЉЕ СЕ НОСЕ СА ТЕШКОЋАМА
НА КОЈЕ НАИЂУ У ЖИВОТУ*

Психолошки отпорна дјеца су радознала,спремна су да излазе из своје зоне комфора што им помаже да остварују своје циљеве и рјешавају проблеме. Они науче да се носе са проблемима што код њих развија осјећај властите способности и снаге.

Како можете јачати свој психолошки имунитет (отпорност)?

- Градите нова пријатељства и будите добар друг/арица. Не само да подршка породице него и подршка пријатеља повећава отпорност на тешкоће и стрес. Подршка других је можда и најзначајнија за јачање психолошке отпорности.
- Знајте да је у реду затражити помоћ када ти је потребна. То не значи да сте мање вриједани већ да предузимате одређене кораке како би ријешили проблем који имате.
- Вјерујте у себе и реците себи „Ја то могу!“
- Научите да рјешаватет конфликте.
- Разговарајте слободно о својим осјећањима. Сви се понекад осјећамо уплашено или смо узнемирени али када са неким (мама,тата,бака, учитељица,...) разговарамо о томе, тај неко може да учини да се осјећамо боље
- Употријебите машту, она нам некад помаже да превазиђемо и ријешимо тешке ситуације у току одрастања

