

## Odnosi su važni

Dobri odnosi pomažu nam da dulje i sretnije živimo, uz manje problema s mentalnim zdravljem. Povezanost s prijateljima, obitelji i zajednicom pruža nam potporu.

Ulaganje u ove odnose jednako je važno za naše zdravlje i dobrobit kao i ostali čimbenici životnog stila, primjerice zdrava prehrana, više tjelovježbe i prestanak pušenja.

**BoliMe** Podrška mentalnom zdravlju mladih

## Poklonite svoje vrijeme

Odvojite vrijeme za njegovanje važnih odnosa. Ponekad smo toliko zauzeti školom ili poslom da ne provodimo vrijeme s osobama koje su nam važne.



## Budite prisutni

Ponekad je primamljivo provjeriti mobitel, Facebook ili poslovni email kad smo u društvu obitelji ili prijatelja. Pokušajte biti prisutni i budite oslonac ljudima koje volite.



## Slušajte

Aktivno slušajte što drugi govore i ne osuđujte ih. Usredotočite se na njihove potrebe u tom trenutku.



## Neka drugi saslušaju vas

Podijelite s drugima svoje osjećaje i pritom budite iskreni, dopuštajući si da vas saslušaju i podrže.



## Prepoznajte nezdrave odnose

Čine li vas neki odnosi nesretnima? Prepoznate li da tako utječu na vas, moći ćete krenuti naprijed i pronaći rješenje za svoje probleme.



# 10 načina kako brinuti o svom mentalnom zdravlju



Razgovarajte o svojim osjećajima



Budite aktivni



Dobro se hranite



Pijte razumno



Budite u kontaktu s drugima



Pitajte druge za pomoć



Uzmite stanku



Brinite o drugima



Radite nešto u čemu ste dobri



Prihvatite sami sebe