SVJETSKI DAN MENTALNOG ZDRAVLJA · 10. LISTOPADA

Kviz o mentalnom zdravlju

14 pitanja o emocijama, stresu, mobitelima i brizi o sebi

PITANJE 1 OD 14

„Ne brini, samo misli pozitivno!” primjer je:

A toksične (nezdrave) pozitivnosti

B zdrave pozitivnosti

PITANJE 1 OD 14

„Ne brini, samo misli pozitivno!” primjer je:

✓ toksične (nezdrave) pozitivnosti

B zdrave pozitivnosti

ODGOVOR 1

A · Toksična pozitivnost

Toksična pozitivnost umanjuje ili odbacuje neugodne emocije, kao da uvijek moramo biti sretni.

Zdrava pozitivnost prihvaća da su sve emocije važne i da imaju svoj razlog. Tuga, strah i ljutnja dio su života.

Umjesto toga reci:

- „Vidim da ti je teško.”
- „Želiš li pričati o tome?”
- „Tu sam za tebe. Kako ti mogu pomoći?”

PITANJE 2 OD 14

Što od navedenog NIJE dio emocionalne inteligencije?

A prepoznavanje tuđih emocija

B razumijevanje tuđih emocija

C ignoriranje tuđih emocija

D razvijanje dobrih odnosa s drugima

PITANJE 2 OD 14

Što od navedenog NIJE dio emocionalne inteligencije?

A prepoznavanje tuđih emocija

B razumijevanje tuđih emocija

✓ ignoriranje tuđih emocija

D razvijanje dobrih odnosa s drugima

ODGOVOR 2

C · Ignoriranje tuđih emocija

Emocionalna inteligencija je vještina prepoznavanja, razumijevanja i upravljanja vlastitim i tuđim emocijama.

Ona se razvija vježbom. Emocionalno inteligentnije osobe često su zadovoljnije sobom i svojim odnosima.

Na čemu možemo raditi:

- prepoznati vlastite emocije
- upravljati impulzivnim reakcijama
- razumjeti tuđe osjećaje i potrebe
- graditi i održavati odnose

PITANJE 3 OD 14

Koji je najučinkovitiji način nošenja sa stresom?

A ignorirati problem dok ne nestane sam od sebe

B odvratiti pažnju igricama i društvenim mrežama

C izbjegavati sve izazove i teške situacije

D koristiti zdrave strategije suočavanja

PITANJE 3 OD 14

Koji je najučinkovitiji način nošenja sa stresom?

A ignorirati problem dok ne nestane sam od sebe

B odvratiti pažnju igricama i društvenim mrežama

C izbjegavati sve izazove i teške situacije

✓ koristiti zdrave strategije suočavanja

ODGOVOR 3

D · Zdrave strategije suočavanja

Kratkotrajni stres daje nam energiju za izazov. Dugotrajni stres šteti zdravlju: mogu se javiti glavobolje, probavne smetnje ili povišen tlak.

Ignoriranje i bijeg daju samo kratko olakšanje, a problem ostaje.

Što pomaže?

- kretanje i sport
- duboko i polagano disanje
- razgovor s nekim kome vjeruješ
- vježba 5-4-3-2-1: nabroji što vidiš, dodiruješ, čuješ, mirišeš i okusiš

PITANJE 4 OD 14

Što može utjecati na sliku o vlastitom tijelu?

A mediji i reklame

B uspoređivanje s influencerima

C uspoređivanje s prijateljima

D sve navedeno

PITANJE 4 OD 14

Što može utjecati na sliku o vlastitom tijelu?

A mediji i reklame

B uspoređivanje s influencerima

C uspoređivanje s prijateljima

✓ sve navedeno

ODGOVOR 4

D · Sve navedeno

Slika o tijelu je način na koji vidimo svoje tijelo i ono što pritom osjećamo. Ona se mijenja: nekad je pozitivnija, nekad negativnija.

Fotografije na mrežama često su uređene i filtrirane, pa usporedba s njima nije realna.

Što pomaže?

- ne uspoređivati se s drugima
- napisati popis svojih snaga i vrlina
- uočiti negativnu misao o sebi i zaustaviti je

PITANJE 5 OD 14

Što je nomofobija?

A strah od razvoja tehnologije

B strah da ćemo ostati bez mobitela ili interneta

C strah od društvenih mreža

PITANJE 5 OD 14

Što je nomofobija?

A strah od razvoja tehnologije

✓ strah da ćemo ostati bez mobitela ili interneta

C strah od društvenih mreža

ODGOVOR 5

B · Strah od ostanka bez mobitela ili interneta

Naziv dolazi od engl. *no mobile phone phobia*. Prepoznaje se po stalnoj potrebi da provjeravamo poruke i obavijesti i da nam je mobitel uvijek pri ruci.

Mobitel je koristan, ali važno je da mi upravljamo njime, a ne on nama.

Što pomaže?

- dok učiš, ostavi mobitel u drugoj sobi
- noću ga drži podalje od kreveta
- druži se uživo i pronađi novi hobi

PITANJE 6 OD 14

Kako se zove nelagoda jer drugi doživljavaju nešto zabavno, a mi nismo s njima?

A MOMO

B FOMO

C FOLO

PITANJE 6 OD 14

Kako se zove nelagoda jer drugi doživljavaju nešto zabavno, a mi nismo s njima?

A MOMO

✓ FOMO

C FOLO

ODGOVOR 6

B · FOMO

FOMO (engl. *fear of missing out*) je strah da ćemo nešto važno propustiti ako nismo stalno na mreži i u tijeku sa svime.

FOLO je nelagoda kad ostanemo bez interneta ili baterije. **MOMO** se javlja kad prijatelji prestanu objavljivati, a mi zamišljamo da se zabavljaju bez nas.

Zapamti:

- na mrežama vidimo samo odabrane trenutke
- nitko ne može biti svugdje
- uživaj u onome što radiš sada

PITANJE 7 OD 14

Socijalna fobija je samo jača sramežljivost.

A Točno

B Netočno

PITANJE 7 OD 14

Socijalna fobija je samo jača sramežljivost.

A Točno

✓ Netočno

ODGOVOR 7

B · Netočno

Sramežljivost je crta ličnosti. Nelagoda je blaža i ne ometa svakodnevni život.

Socijalna fobija je anksiozni poremećaj: strah je jak, javljaju se tjelesni simptomi, a osoba izbjegava i važne događaje. Uz stručnu pomoć uspješno se liječi.

Zajedničko im je:

- briga o tome što će drugi misliti
- nelagoda u društvu drugih ljudi
- želja da se društvo izbjegne

PITANJE 8 OD 14

Što najviše pomaže kod jakog straha od ispita?

A učiti cijelu noć prije ispita

B početi učiti na vrijeme i dobro se naspavati

C ne razmišljati o ispitu do zadnjeg trenutka

D popiti energetsko piće prije ispita

PITANJE 8 OD 14

Što najviše pomaže kod jakog straha od ispita?

A učiti cijelu noć prije ispita

✓ početi učiti na vrijeme i dobro se naspavati

C ne razmišljati o ispitu do zadnjeg trenutka

D popiti energetsko piće prije ispita

ODGOVOR 8

B · Učiti na vrijeme i naspavati se

Malo treme prije ispita je normalno. Kad je strah toliko jak da ometa rezultat, govorimo o **ispitnoj anksioznosti**.

Može se javiti „blokada”, lupanje srca, znojenje, drhtanje ruku ili glavobolja.

Što pomaže?

- raspored učenja na vrijeme
- pregledno organizirano gradivo
- dovoljno sna
- doći ranije i duboko disati

PITANJE 9 OD 14

Kako perfekcionizam utječe na mentalno zdravlje?

A uvijek nas čini uspješnijima

B može povećati stres i tjeskobu zbog nerealnih zahtjeva prema sebi

C pomaže nam da nikad ne griješimo

PITANJE 9 OD 14

Kako perfekcionizam utječe na mentalno zdravlje?

A uvijek nas čini uspješnijima

✓ može povećati stres i tjeskobu zbog nerealnih zahtjeva prema sebi

C pomaže nam da nikad ne griješimo

ODGOVOR 9

B · Može povećati stres i tjeskobu

Perfekcionist postavlja nerealno visoke standarde, pa sve što nije savršeno doživljava kao neuspjeh.

To vodi u stres, tjeskobu, odugovlačenje i iscrpljenost, a savršenstvo je ionako nedostižno.

Zapamti:

- pogreške su dio učenja
- „dovoljno dobro” često je sasvim dobro
- cijeni trud, a ne samo rezultat

PITANJE 10 OD 14

Za stvaranje nove navike dovoljno je tjedan dana.

A Točno

B Netočno

PITANJE 10 OD 14

Za stvaranje nove navike dovoljno je tjedan dana.

A Točno

✓ Netočno

ODGOVOR 10

B · Netočno

Navika je ponašanje koje radimo gotovo bez razmišljanja. Stvara se ponavljanjem i nagradom, npr. nakon vježbanja bolje se osjećamo u svom tijelu.

Za to treba vremena, truda i strpljenja: obično nekoliko tjedana, a često i nekoliko mjeseci.

Kako uspjeti?

- postavi mali, jasan cilj
- prati svoj napredak
- potraži podršku bližnjih
- nagradi se za uspjeh

PITANJE 11 OD 14

Koja je razlika između psihologa, psihijatra i psihoterapeuta?

A psiholozi propisuju lijekove, a psihijatri samo razgovaraju

B psihijatri mogu propisati lijekove, a psiholozi i psihoterapeuti pomažu razgovorom

C nema razlike, svi rade isti posao

PITANJE 11 OD 14

Koja je razlika između psihologa, psihijatra i psihoterapeuta?

A psiholozi propisuju lijekove, a psihijatri samo razgovaraju

✓ psihijatri mogu propisati lijekove, a psiholozi i psihoterapeuti pomažu razgovorom

C nema razlike, svi rade isti posao

ODGOVOR 11

B · Lijekove propisuje psihijatar

Psihijatar

liječnik specijalist; postavlja dijagnozu i može propisati lijekove

Psiholog

završio studij psihologije; procjenjuje, savjetuje i pomaže razgovorom, ne propisuje lijekove

Psihoterapeut

stručnjak s dodatnom edukacijom iz psihoterapije; pomaže razgovorom

U školi se uvijek možeš obratiti **stručnoj službi**. To je dobar prvi korak.

PITANJE 12 OD 14

Što je mindfulness (usredotočena svjesnost)?

A ignoriranje misli i osjećaja da izbjegnemo stres

B obraćanje pozornosti na sadašnji trenutak

C razmišljanje o budućnosti da izbjegnemo pogreške

PITANJE 12 OD 14

Što je mindfulness (usredotočena svjesnost)?

A ignoriranje misli i osjećaja da izbjegnemo stres

✓ obraćanje pozornosti na sadašnji trenutak

C razmišljanje o budućnosti da izbjegnemo pogreške

ODGOVOR 12

B · Pozornost na sadašnji trenutak

Mindfulness znači biti svjesno prisutan u onome što se događa sada (u mislima, osjećajima i tijelu) i to bez osuđivanja.

Redovita vježba pomaže smanjiti stres i poboljšati koncentraciju.

Probaj odmah, 1 minuta:

- zatvori oči ili spusti pogled
- prati dah: udah, izdah
- kad misli odlutaju, nježno se vrati dahu

PITANJE 13 OD 14

Što je „digitalna depresija”?

A mit koji nema veze s mentalnim zdravljem

B dosada nakon dugog korištenja uređaja

C tuga, tjeskoba i usamljenost povezane s pretjeranim korištenjem mreža i uređaja

D osjećaj povezanosti na internetu koji jača samopouzdanje

PITANJE 13 OD 14

Što je „digitalna depresija”?

A mit koji nema veze s mentalnim zdravljem

B dosada nakon dugog korištenja uređaja

✓ tuga, tjeskoba i usamljenost povezane s pretjeranim korištenjem mreža i uređaja

D osjećaj povezanosti na internetu koji jača samopouzdanje

ODGOVOR 13

C · Tuga i tjeskoba zbog previše ekrana

„Digitalna depresija” nije službena dijagnoza, nego naziv za tugu, tjeskobu i usamljenost koje se mogu javiti uz pretjerano korištenje mreža i uređaja.

Uspoređivanje sa „savršenim” životima i čekanje lajkova mogu narušiti raspoloženje i samopouzdanje.

Što pomaže?

- ograniči vrijeme pred ekranom
- isključi nepotrebne obavijesti
- provodi više vremena uživo, u prirodi i u pokretu

PITANJE 14 OD 14

Kako se zovu ponašanja kojima čuvamo i poboljšavamo svoje mentalno zdravlje?

A mentalna vježba

B mentalna higijena

C mentalno pranje

PITANJE 14 OD 14

Kako se zovu ponašanja kojima čuvamo i poboljšavamo svoje mentalno zdravlje?

A mentalna vježba

✓ mentalna higijena

C mentalno pranje

ODGOVOR 14

B · Mentalna higijena

Mentalna higijena su svakodnevne navike kojima brinemo o mentalnom zdravlju, kao što pranjem zubi brinemo o zubima.

Pomaže nam da budemo stabilniji, lakše se nosimo sa stresom i kvalitetnije živimo.

Kako brinuti o sebi?

- spavaj 7–8 sati
- jedi raznoliko i kreći se
- postavljaj realne ciljeve
- druži se i razgovaraj s bliskima

HVALA NA SUDJELOVANJU!

Nisi sam/a. Razgovor pomaže.

Traženje pomoći znak je snage, a ne slabosti.

Prilagođeno prema kvizu o mentalnom zdravlju Udruge Pragma · udruga-pragma.hr