

Važnost mentalnog zdravlja u edukaciji za zdrave životne navike

The importance of mental health in education on a healthy lifestyle

Suzana Vidrih*,
Ivančica Levanić

Klinički bolnički centar Rijeka,
Rijeka, Hrvatska
University Hospital Centre
Rijeka, Rijeka, Croatia.

KLJUČNE RIJEČI: mentalno zdravlje, edukacija, zdrave životne navike

KEYWORDS: mental health, education, healthy lifestyle.

CITATION: *Cardiol Croat.* 2017;12(3):98. | **DOI:** <http://dx.doi.org/10.15836/ccar2017.98>

***ADDRESS FOR CORRESPONDENCE:** Suzana Vidrih, Klinički bolnički centar Rijeka, Tome Strižića 3, HR-51000 Rijeka, Croatia. / Phone: +385-51-407-128 / E-mail: suzana.vidrih@gmail.com

ORCID: Suzana Vidrih, <http://orcid.org/0000-0003-4211-4332> • Ivančica Levanić, <http://orcid.org/0000-0002-5349-5209>

Na genetsku predodređenost, postnatalni razvoj i neke metaboličke poremećaje teško se može utjecati, međutim postoji veliki dio čimbenika vezanih uz način života koji su promjenjivi. Upravo oni su centar pažnje medicinskih sestara jer tu one svojim djelovanjem na prividno zdravog ili bolesnog pojedinca mogu utjecati. Poučavanjem zdravstveni djelatnici u prvom redu pružaju pravovremenu informaciju i rade na osvješćivanju bolesti koja ima ozbiljne posljedice. Potom edukaciju usmjeravaju na zdrave životne navike kao što su regulacija tjelesne težine, promjene prehrambenih navika, dijetetske mjere, rješavanje štetnih navika, pojačanu tjelesnu aktivnost i tehnike eliminacije stresa.

Psihički zdrava osoba postavlja ciljeve i ulaže napor da ih ostvari. Visoko je motivirana i spremna je iskoristiti pruženu priliku. S druge strane, niska razina aspiracija dovodi do pasivnosti. Iako evidentno nezadovoljni, takvi pojedinci neće poduzeti ništa kako bi promijenili svoju situaciju. Mentalno zdravlje SZO opisuje kao „stanje u kojem osoba ostvaruje svoje sposobnosti, može se nositi sa stresom svakodnevnog života, raditi produktivno i plodno i pridonositi svojoj zajednici“. Na mentalno zdravlje mogu utjecati mnogi čimbenici uključujući biološke, psihološke i socijalne čimbenike. Dobro psihičko zdravlje djelomično je odraz prihvatljive razine uspjeha u svladavanju svakodnevnih izazova. Kompetentna osoba raspolaže adekvatnim resursima za suočavanje i rješavanje s različitim stresnim situacijama koje u konačnici dovode do zdravih životnih navika i samim tim poboljšanju kvalitete života.

RECEIVED:
February 20, 2017

ACCEPTED:
February 28, 2017

