

## KAKO STE?

Mentalno zdravlje osoba koje su preživjele iskustvo trgovine ljudima

Svakodnevno jedni druge pitamo "Kako si?", ali retko smo zaista spremni da saslušamo odgovor na ovo, izuzetno važno pitanje. Hajde da mu se sada malo više posvetimo.

Naše mentalno zdravlje je ugroženo svakodnevnim stresom sa kojim se suočavamo, a naročito traumatičnim iskustvima. Trgovina ljudima je jedno od najtežih takvih iskustava i osobe koje su je preživjele su pokazale ogromnu hrabrost kroz svoju borbu. To iskustvo ipak, ostavlja posledice i zahteva oporavak.

Dodatni izazov predstavlja pandemija virusa SARS-CoV-2.

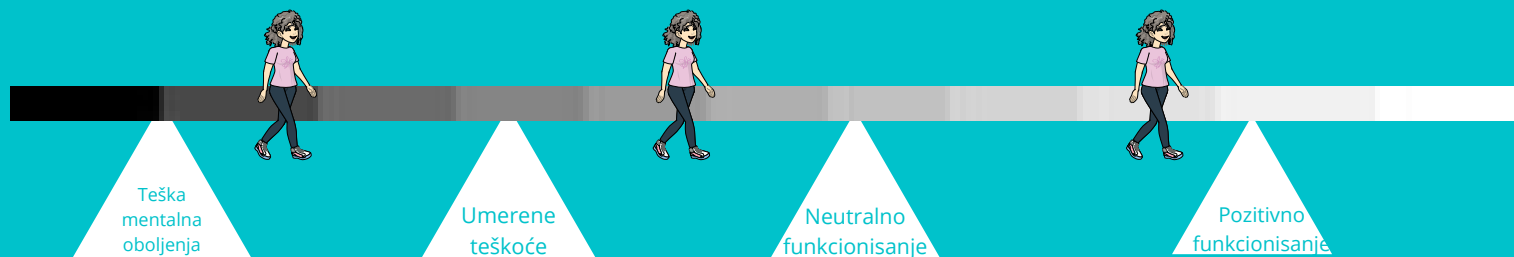
Ona nam ograničava kontakte, smanjuje mogućnost kretanja, unosi neizvesnost, otežava pristup potrebnim uslugama, preti našem zdravlju i sprečava nas da radimo.

U takvim uslovima, sasvim je razumljivo da budemo uznemireni.

Bitno je da poštovanjem mera vodimo računa o svom i o zdravlju drugih ljudi i da istovremeno mislimo o svom mentalnom zdravlju.



Kada je mentalno zdravlje upitanju, stvari nisu crno - bele. Ono je kao linija po kojoj se stalno krećemo levo - desno. Ako se sada osećamo loše, to nikako ne znači da u budućnosti ne možemo da se pomerimo na drugu stranu.



Kroz usvajanje zdravih životnih navika, mi ulažemo u svoje mentalno zdravlje, što nam kasnije pomaže da se izborimo sa izazovima.



Strukturiraj svoj dan:

- Pokušaj da ustaješ i ideš na spavanje u isto vreme
- Ujutru, uz kafu, napiši šta želiš da uradiš tog dana:
  - realistični ciljevi
  - mali i ostvarivi (oprati sudove, pozvati prijatelje, javiti se na oglas za posao, pročitati nekoliko strana knjige...)
  - kako budeš napredovala, tako ćeš povećavati ciljeve
- Napravi pauzu - odvoji vreme samo za sebe, makar i 15 minuta
- Radi ono u čemu si dobra
- Takmiči se sa samom sobom, budi bolja nego što si bila - korak po korak
- Budi u kontaktu sa ljudima koje voliš
- Vodi računa da redovno uzimaš terapiju
- Hrani se zdravo - voće i povrće pre slatkiša, testa i masnoća
- Potrudi se da izbegavaš cigarete, alkohol i narkotike
- Fizička aktivnost (15ak minuta vežbanja minuta dnevo ili redovne šetnje značajno će unaprediti tvoje zdravlje)

Moj plan za sutra:

Mali zadatak 1

Mali zadatak 2

Mali zadatak 3

Verujemo u tebe - sa razlogom!