

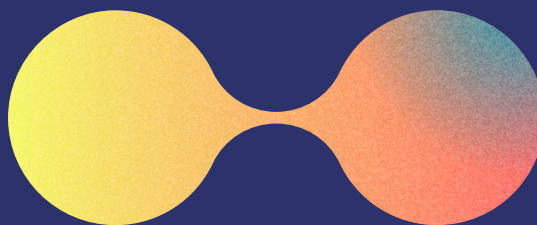


## ODNOS MENTALNOG I TJELESNOG ZDRAVLJA



Svjetska zdravstvena organizacija definira zdravlje kao stanje potpunog tjelesnog, mentalnog i društvenog blagostanja, a ne samo kao odsustvo bolesti ili onesposobljenosti (WHO, 2004).

U zapadnjačkog kulturi, tijelo i um se često pogrešno doživljavaju kao odvojeni entiteti, iako su zapravo povezani komunikacijskom mrežom između živčanog, endokrinog i imunološkog sustava.



Dokaze da su tijelo i um neraskidivo povezani te da stanje jednog utječe na stanje drugog ste vjerojatno primijetili i u vlastitom iskustvu - npr. kada vas od osjećaja preplavljenosti zaboli glava ili želudac ili kada vam u emocionalno intenzivnim situacijama zadrhte ruke i/ili glas.

## NAČINI NA KOJE MENTALNO ZDRAVLJE UTJEČE NA TJELESNO:

Kada su zahtjevi situacije veći od trenutnih kapaciteta osobe da se s njom nosi, nastupa stanje stresa.

Stres najčešće izaziva osjećaje tjeskobe, preplavljenosti i bespomoćnosti.

Pod stresom ljudsko tijelo pojačano luči hormon kortizol, čije visoke razine s vremenom slabe djelovanje imunološkog sustava, zbog čega postajemo podložniji različitim bolestima i upalama.



Također, narušeno mentalno zdravlje je povezano s brojnim tjelesnim problemima, kao npr. s:

- poremećajima spavanja, što posljedično može rezultirati oslabljenim imunitetom, povećanjem rizika od pretilosti i metaboličkih poremećaja
- povišenim rizikom od kardiovaskularnih bolesti
- povišenim rizikom od gastrointestinalnih poremećaja (npr. žgaravica, sindrom iritabilnog crijeva)
- različitim dermatološkim stanjima (psorijaza, dermatitis i sl.)
- problemima endokrinog sustava koji utječu na našu razinu energije, emocionalne reakcije i sl.
- povišenim rizikom za razvoj ovisnosti
- slabijom brigom o sebi i upuštanjem u brojne nezdrave oblike ponašanja (npr. manjak kretanja, prejedanje, pušenje i sl.)
- kraćim životnim vijekom.

## NAČINI NA KOJE TJELESNO ZDRAVLJE UTJEČE NA MENTALNO:

### REGULACIJA RASPOLOŽENJA:

Fizička aktivnost i prehrana utječu na razinu hormona i neurotransmitera koji, između ostalog, reguliraju naše afekte i raspoloženja. Npr. poslije treninga se luče endorfini koji pozitivno utječu na naše raspoloženje.

### KOGNITIVNE FUNKCIJE:

Fizička aktivnost je povezana s boljim pamćenjem i pažnjom, a adekvatna prehrana, hidracija i unos kisika su važni za opće funkcioniranje mozga.

### OTPORNOST:

Zdravo tijelo se lakše nosi s raznim izvorima stresa i brže se oporavlja od njegovih negativnih učinaka.

### SLIKA O SEBI:

Narušeno tjelesno zdravlje se može negativno odraziti na samopouzdanje i sliku koju osoba ima o sebi, što povećava rizik od depresivnih i anksioznih teškoća.

### USAMLJENOST:

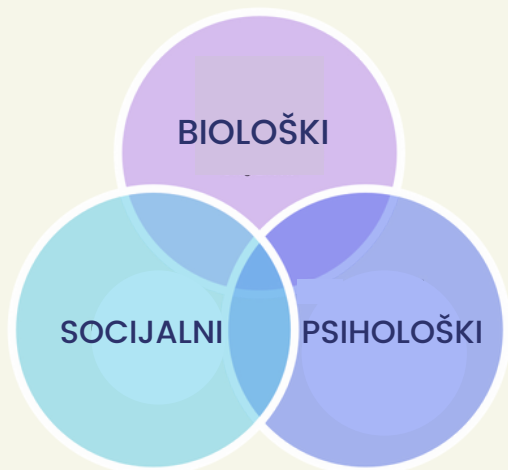
Narušeno tjelesno zdravlje se može negativno odraziti na mogućnost druženja s drugima, što povećava rizik od izolacije i depresivnih teškoća.



# ŠTO MOŽEMO UČINITI DA ODRŽIMO SVOJE ZDRAVLJE?

Svijest o dvosmjernoj vezi između mentalnog i tjelesnog zdravlja nam može pomoći da nastojimo brinuti o sebi na cjelovit način.

## FAKTORI KOJI UTJEČU NA ZDRAVLJE



To znači da bi bilo dobro osvijestiti one faktore koje možemo kontrolirati. Npr., među biološkim faktorima ne možemo utjecati na našu genetiku, ali možemo na količinu kretanja i izbor prehrane. Isto tako, možemo birati ljude kojima ćemo se okružiti (socijalni faktor), kao i učiti o sebi, svojim emocijama i potrebama (psihološki faktor).

## BRIGA O SEBI

### TJELESNA HIGIJENA

šetnja                      odmor  
vožnja bicikla            trening  
kvalitetan san          planinarenje  
redoviti liječnički pregledi  
raznovrsna prehrana



### MENTALNA HIGIJENA

izražavanje emocija  
druženje s bliskim ljudima  
vrijeme za sebe  
traženje podrške  
mindfulness vježbe  
prepoznavanje svojih potreba  
traženje stručne pomoći

### LITERATURA:

Cillessen, L., Johannsen, M., Speckens, A. E. i Zachariae, R. (2019). Mindfulness-based interventions for psychological and physical health outcomes in cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psycho-oncology*, 28(12), 2257-2269.

Kemp, A. H., i Quintana, D. S. (2013). The relationship between mental and physical health: insights from the study of heart rate variability. *International journal of Psychophysiology*, 89(3), 288-296.

Lazarus, R. S. i Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer publishing company.

Ohrnberger, J., Fichera, E., I Sutton, M. (2017). The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social science & medicine*, 195, 42-49.

**Autorica:** Maša Milas Patrk, mag.psych.  
**Recenzentica:** Iva Zaimović, mag.paed.soc.

Programske aktivnosti provode se uz financijsku potporu Ministarstva Zdravstva. Sadržaj dokumenta u isključivoj je odgovornosti udruge i ni pod kojim uvjetima ne može se smatrati kao odraz stajališta Ministarstva zdravstva.