



VAŽNOST ODNOSA ZA NAŠE TJELESNO I MENTALNO ZDRAVLJE



Ministarstvo
zdravstva



Odnos s drugima igra ključnu ulogu u očuvanju našeg cjelokupnog zdravlja. Socijalna podrška, emocionalne veze i kvalitetni međuljudski odnosi značajno doprinose našem tjelesnom i mentalnom blagostanju.

01

RAZUMIJEVANJE I PODRŠKA

Kvalitetni međuljudski odnosi pružaju emocionalnu podršku koja pomaže u suočavanju s izazovima. Ljudi koji imaju snažne socijalne mreže lakše se nose sa stresom i manje su skloni anksioznosti i depresiji.



02

SMANJENJE STRESA

Pozitivni socijalni kontakti smanjuju razinu stresa i pridonose boljoj regulaciji hormona poput kortizola. Ove hormonske promjene mogu poboljšati imunološki sustav i smanjiti rizik od različitih bolesti.

03

POVEĆANJE SREĆE

Osobe s bogatijim društvenim životom često osjećaju veću sreću i zadovoljstvo životom, što direktno utječe na mentalno i fizičko zdravlje. Zadovoljstvo životom može poboljšati opće zdravlje i produžiti životni vijek.

04

FIZIČKA AKTIVNOST

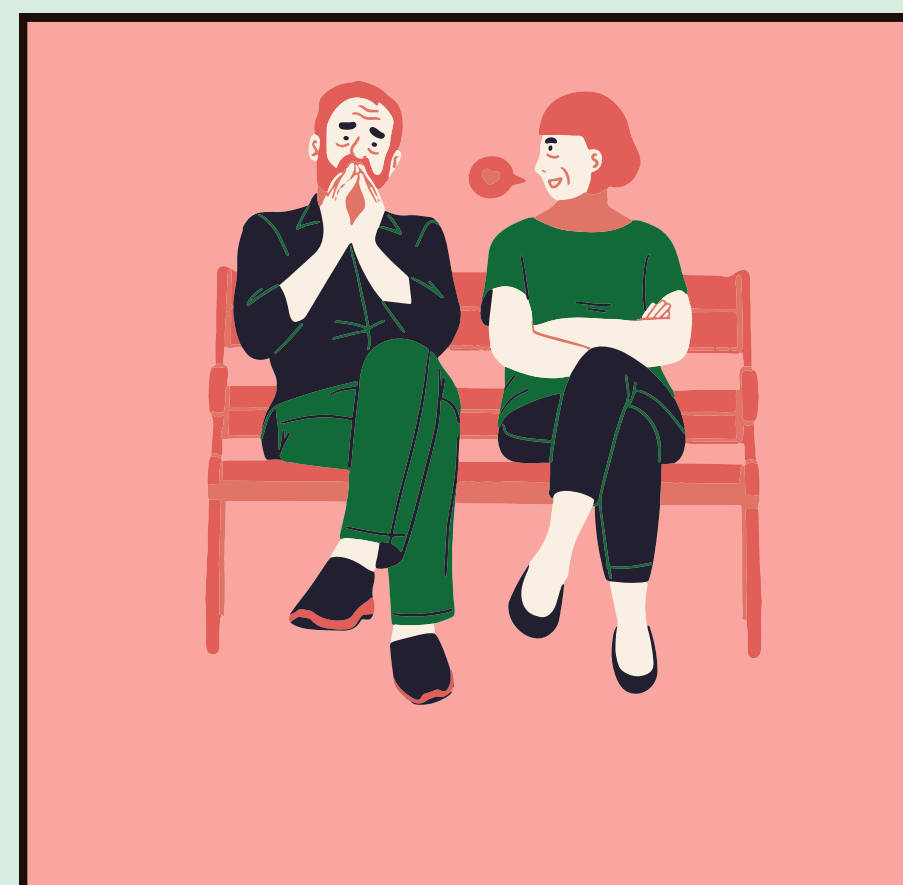
Druženje često uključuje fizičke aktivnosti poput šetnji, sportova i drugih oblika rekreacije, što dodatno pridonosi tjelesnom zdravlju. Redovita fizička aktivnost povezana je s boljim mentalnim zdravljem, boljim raspoloženjem i smanjenjem rizika od kroničnih bolesti.

Izgradnja i održavanje zdravih odnosa zahtijevaju kontinuiran trud i posvećenost. Jedan od temeljnih aspekata zdravih odnosa je **redovita komunikacija s voljenima osobama o svojim osjećajima**. Otvorenost u izražavanju vlastitih misli, briga i osjećaja pomaže u izgradnji povjerenja i razumijevanja. Pritom je jednako važno pažljivo slušati i razumjeti potrebe drugih. Aktivno slušanje, koje uključuje obraćanje pažnje na neverbalne znakove i postavljanje pitanja kako bi se razjasnilo što je rečeno, ključno je za učinkovitu komunikaciju.



Provođenje kvalitetnog vremena s obitelji i prijateljima kroz zajedničke aktivnosti značajno doprinosi jačanju međusobnih veza. Bilo da se radi o zajedničkim obrocima, igrama, šetnjama ili bilo kojim drugim aktivnostima koje svi sudionici vole, važno je ulagati vrijeme i energiju u takve trenutke. Ovi trenuci zajedništva omogućuju stvaranje lijepih uspomena i jačanje emocionalnih veza, što je temelj za dugoročne zdrave odnose.

Podrška drugima i traženje podrške kada je potrebna također su ključni elementi u izgradnji zdravih odnosa. Biti podrška znači biti dostupan za voljene osobe, nuditi im pomoć i utjehu u teškim trenucima, te zajedno slaviti uspjehe i sretne trenutke. S druge strane, važno je prepoznati kada nam je potrebna podrška i ne oklijevati je zatražiti. Svi prolazimo kroz teške trenutke i imati mrežu podrške može biti od presudne važnosti za naše mentalno i emocionalno zdravlje.



Izgradnja zdravih odnosa nije jednokratni proces već kontinuiran napor koji zahtijeva vrijeme, trud i posvećenost. Ulaganje u odnose poboljšava naše mentalno i fizičko zdravlje i pomaže da živimo ispunjenije i sretnije živote.



1. Cillessen, L., Johannsen, M., Speckens, A. E., & 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.
2. Kemp, A. H., & 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.
3. Ohrnberger, J., Fichera, E., & Sutton, M. (2017). The relationship between physical and mental health: A mediation analysis. *Social science & medicine*, 195, 42-49.
4. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.

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.

