

Možda ti zatreba.

INTERAKTIVNI VODIČ ZA
EMOCIJE, STRES
I BRIGU O SEBI

Interaktivni vodič za emocije, stres i brigu o sebi, "Možda ti zatreba", nastao je u okviru projekta Nema zdravlja bez mentalnog zdravlja.

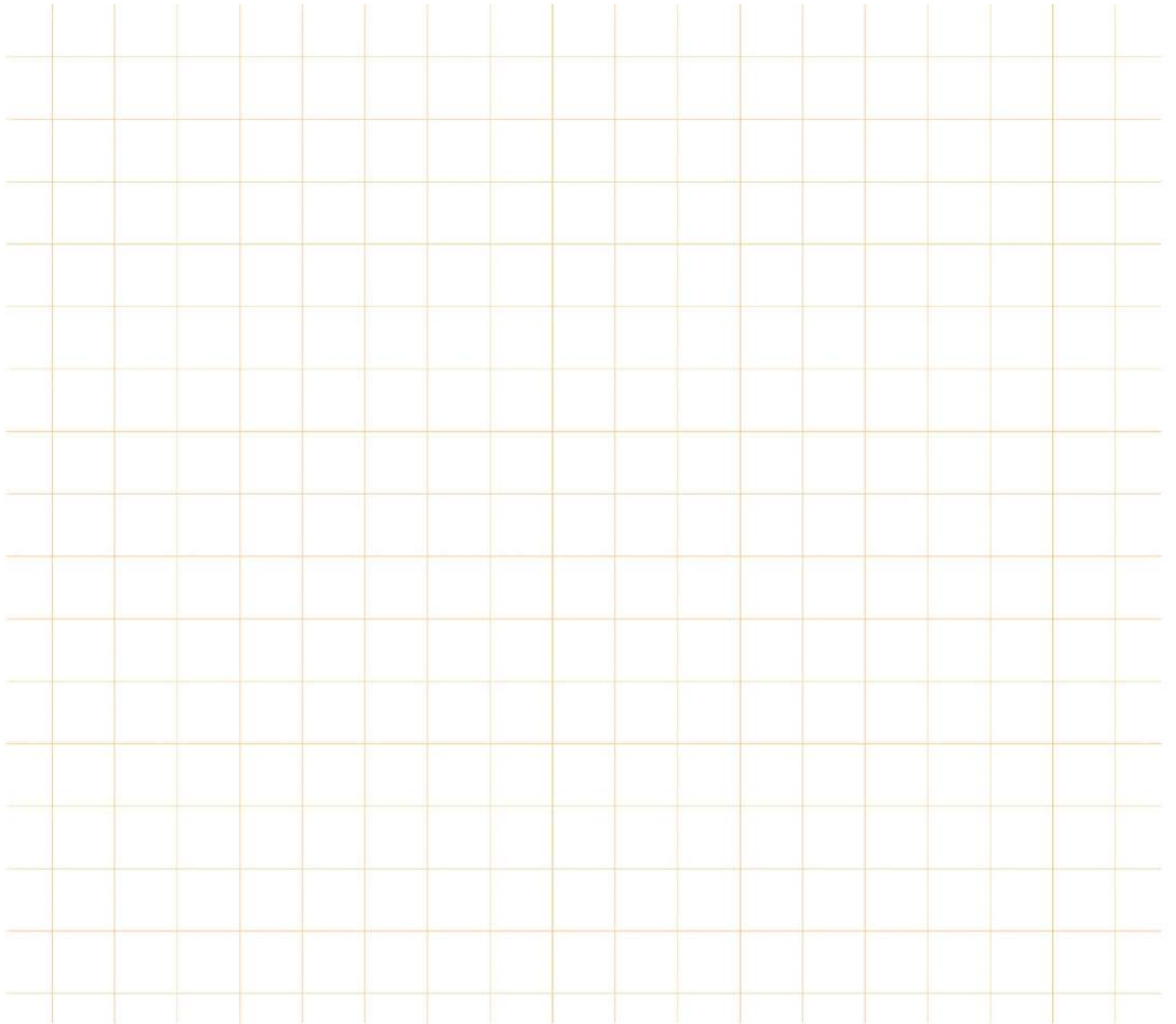
Sadržaj je isključiva odgovornost udruge ceZaM Zaprešić i ni pod kojim uvjetima ne odražava stavove Grada Zaprešića niti Zagrebačke županije.

ceZaM ZAPREŠIĆ

Zaprešić, 2026.

Vodič izradila:

Lucija Rudelić, mag. paed. soc.



PRIJE NEGO ŠTO KRENEŠ...

Ovdje nema točnih odgovora.

Ne moraš ispuniti sve.

Ne moraš sve raditi redom.

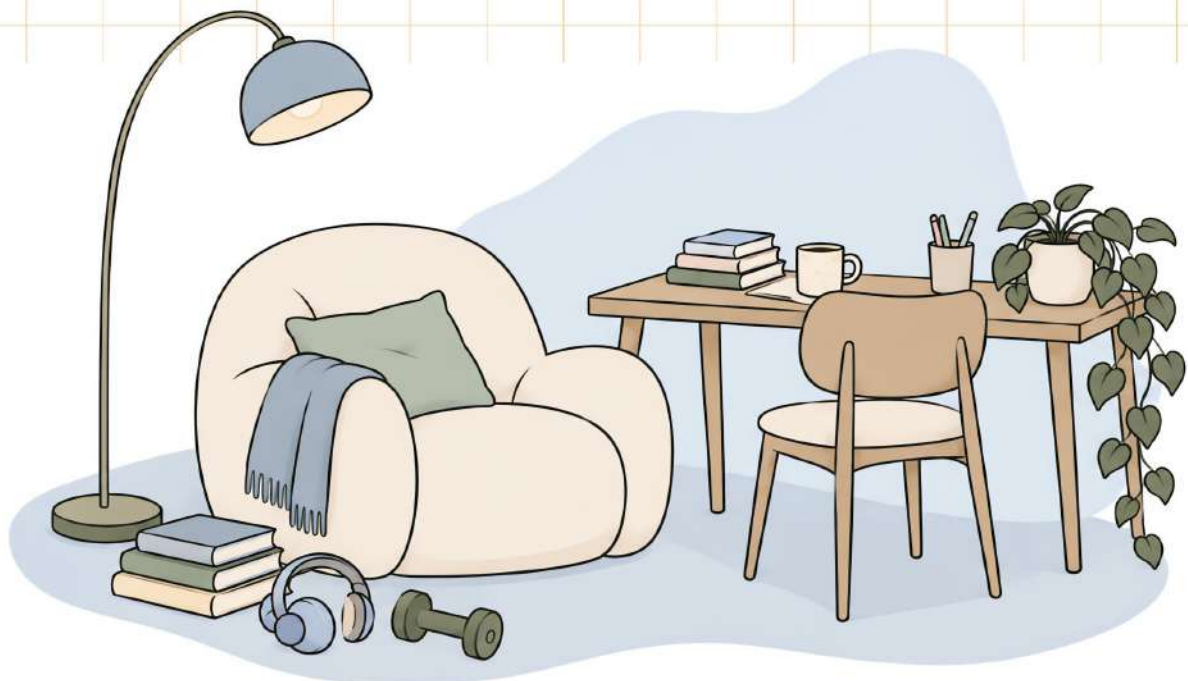
Možeš preskočiti stranicu ili joj se vratiti kasnije.

Možeš pisati, crtati, šarati.

Možeš zapisati ono što ti je važno.

Možeš stati kad god želiš.

Ovo je TVOJ PROSTOR.



Ja, ukratko.

Ime: _____

Tri riječi koje me opisuju:

Ne mogu bez: _____

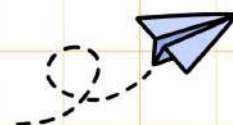
Ovo ili ono?

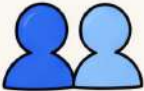
- | | |
|--|--|
| ☐  jutro | ☐  večer |
| ☐  planiram | ☐  improviziram |
| ☐  kod kuće | ☐  među ljudima |
| ☐  glazba | ☐  tišina |
| ☐  poruka | ☐  poziv |
| ☐  kava | ☐  sok |
| ☐  film | ☐  knjiga |
| ☐  more | ☐  planine |
| ☐  slano | ☐  slatko |
| ☐  psi | ☐  mačke |

Što je meni bitno?



Razmisli i zaokruži ono što je
tebi u životu bitno.



 Obitelj	 Prijatelji	 Kućni ljubimci	 Škola	 Sport
 Kreativnost/ hobiji	 Glazba	 Gaming	 Priroda	 Novac
 Odmor	 Mir	 Pomaganje drugima	 Druženje i zabava	 Zdravlje/ trening
 Društvene mreže	 Učenje	 Filmovi/ serije	 Putovanja	 Slobodno vrijeme

Nešto drugo: -----

Što osjećam?

Svaka emocija pokušava nam nešto reći.



GAĐENJE

"Ovo mi ne odgovara. Želim se maknuti od toga."

Najčešće je osjećam kad...



RADOST

"Ovo mi se sviđa. Želim još ovakvih trenutaka."

Najčešće je osjećam kad...



TUGA

"Izgubio/la sam nešto što mi je bilo važno."

Najčešće je osjećam kad...



LJUTNJA

"Nešto nije u redu. Moje granice možda nisu poštovane."

Najčešće je osjećam kad...



STRAH

"Ne osjećam se sigurno. Želim se zaštititi."

Najčešće je osjećam kad...

Emocije nam daju informacije o tome što nam je važno, što nam treba ili što nam ne odgovara. Svaka emocija ima svoju ulogu i može nam pomoći bolje razumjeti sebe i situaciju. Ali emocija nije uvijek cijela slika – možemo zastati i provjeriti što se zapravo događa.

Kako reagiram?

Na različite emocije možemo reagirati na različite načine.



RADOST

- ☐ smijem se
- ☐ želim to podijeliti s nekim
- ☐ družim se s drugima
- ☐ radim nešto što volim



TUGA

- ☐ povučem se u sebe
- ☐ plačem
- ☐ tražim mir
- ☐ tražim nekoga da me sasluša



GADENJE

- ☐ maknem se od toga
- ☐ okrenem pogled
- ☐ kažem "ne"
- ☐ pokušam to izbjeći



STRAH

- ☐ izbjegavam situaciju
- ☐ povučem se
- ☐ pokušam pobjeći od situacije
- ☐ tražim nekoga tko će mi pomoći



LJUTNJA

- ☐ govorim glasnije
- ☐ šutim i povučem se
- ☐ kažem što mi smeta
- ☐ planem



Razmisli kako najčešće reagiraš na pojedinu emociju.
Za svaku emociju označi jednu ili više reakcija koje prepoznaješ kod sebe.

Što me puni?

Zaokruži ono što te puni energijom, opušta i što voliš raditi.

 Druženje s ljudima koje volim	 Glazba	 Sport ili kretanje	 Boravak u prirodi
 Crtanje, pisanje ili kreativnost	 Dobar san	 Smijeh	 Kućni ljubimci
 Gledanje filmova ili serija	 Hobi ili aktivnost koju volim	 Slobodno vrijeme za sebe	 Kreativnost/ hobiji
 Dobra hrana	 Razgovor s nekim kome vjerujem	 Moj mir i tišina	 Nešto drugo

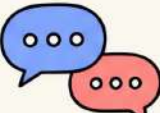


Što od ovoga želim imati više u
svom životu?



Što me prazni?

Zaokruži ono što te najviše prazni i zbog čega se osjećaš umorno, napeto ili nezadovoljno.

 Previše obaveza	 Škola ili ispiti	 Svađe i konflikti	 Uspoređivanje s drugima
 Manjak sna	 Društvene mreže	 Osjećaj pritiska	 Negativni komentari
 Usamljenost	 Briga oko budućnosti	 Previše vremena pred ekranom	 Nedostatak vremena za sebe



Što od ovoga želim imati manje u svom životu?

Što je stres?

Stres je prirodna reakcija našeg tijela i uma na situacije koje doživljavamo kao izazovne, zahtjevne ili neizvjesne.

Kad smo pod stresom, možemo primijetiti različite znakove - u svojim mislima, tijelu i ponašanju.

PRIMJER:

TEST SUTRA

Nisam dovoljno učio/la.



U GLAVI:

Stalno razmišljam kako će proći test.

U TIJELU:

Znoje mi se dlanovi, srce mi brže lupa.

U PONAŠANJU:

Odglašam učenje i teško se koncentriram.

Stres ili ne?

Označi situacije koje su ti poznate.

- ☐ Kasnim i imam osjećaj da neću stići.
- ☐ Radim nešto u čemu uživam.
- ☐ Brinem što drugi misle o meni.
- ☐ Imam puno obaveza odjednom.
- ☐ Družim se s ljudima koje volim.
- ☐ Čeka me test, ispit ili važan razgovor.
- ☐ Posvađao/la sam se s nekim.
- ☐ Veselim se nečemu što dugo čekam.
- ☐ Imam osjećaj da moram biti savršen/a.
- ☐ Nešto drugo: -----

Kad se dogodi nešto
što kod mene pokreće stres,
što primjećujem kod sebe?



U GLAVI:

Što mi se tada
vrti po glavi?



U TIJELU:

Što osjećam
u tijelu?



U PONAŠANJU:

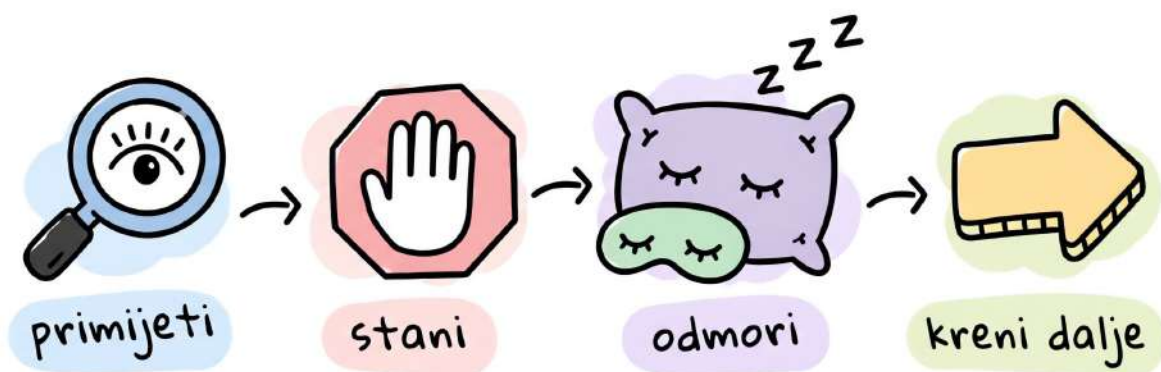
Što tada najčešće
napravim?

Kad je svega previše ...

Kako znaš da ti je svega dosta ?

- teško mi je koncentrirati se
- sve me lako naživcira
- nemam volje ni za stvari koje inače volim
- stalno nešto vrtim po glavi
- želim biti sam/a
- teško zaspim ili sam stalno umoran/na
- imam osjećaj da ništa ne stižem
- sitnice mi postanu ogroman problem
- osjećam napetost u tijelu
- samo mi se ništa ne da

Kad prepoznaš svoje znakove ,
možeš reagirati na vrijeme.



Što mi pomaže?

Kad smo pod stresom ili nam je svega previše, lako je pokušati odmah riješiti problem. Zastati i prepoznati što nam treba može nam pomoći da vidimo što možemo napraviti za sebe.

Što ti može pomoći da ti bude malo lakše?



primijeti

što se događa?



stani

uzmi trenutak
za sebe



provjeri

što ti treba?



odaberi

što ti može
pomoći?

MOJ SOS POPIS

Kad mi je svega previše, mogu...

- ☐ izaći malo van
- ☐ pustiti glazbu
- ☐ maknuti se od svega na par minuta
- ☐ nešto pojesti / popiti
- ☐ odspavati
- ☐ pričati s nekim
- ☐ napraviti nešto što volim
- ☐ _____
- ☐ _____

MOJE TOP 3 STVARI

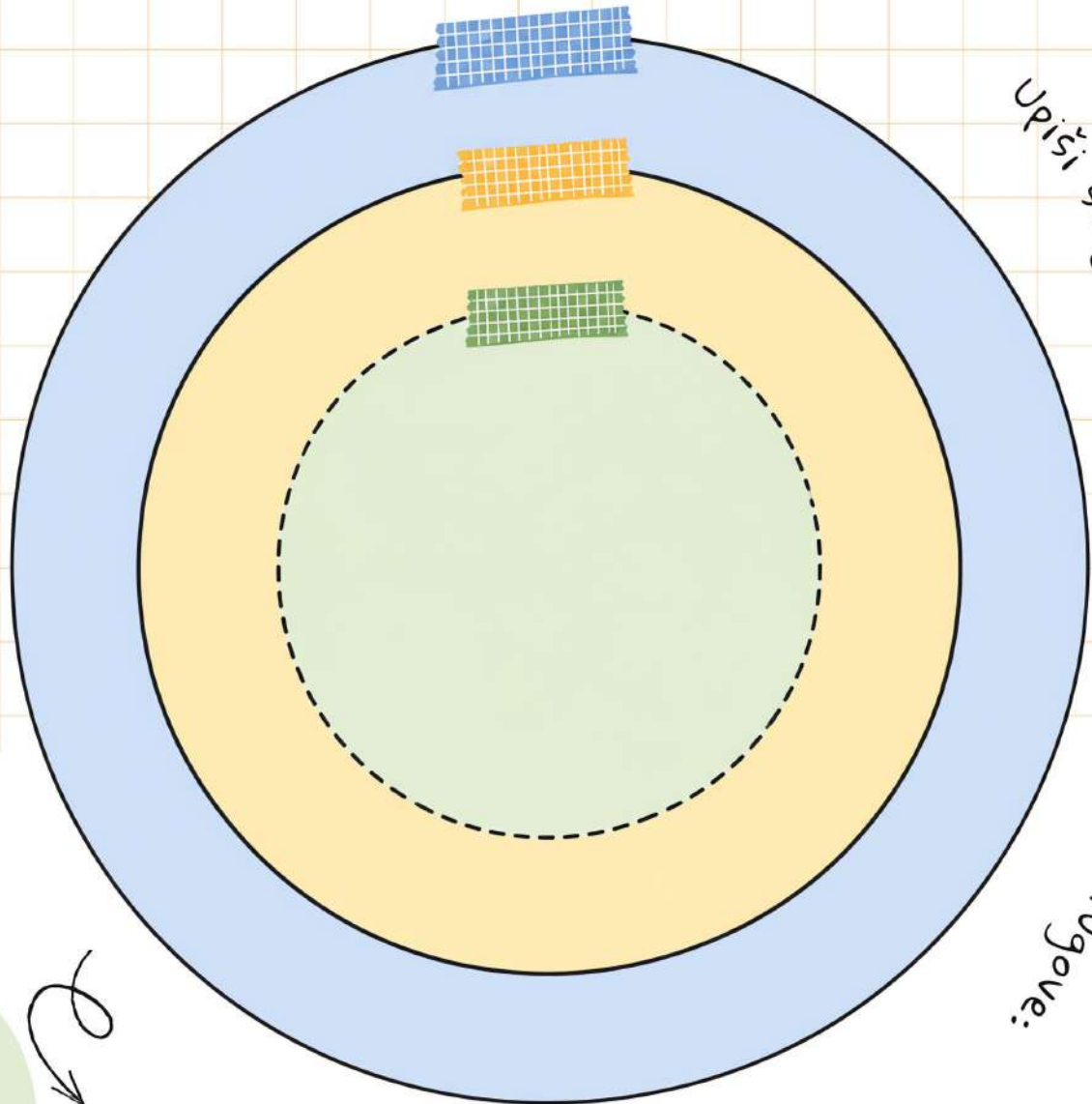
Kad mi je svega dosta, prvo mogu probati...

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

Ovo su stvari koje mi najčešće stvarno pomognu.

Što je do mene?

Pokušaj prepoznati što možeš kontrolirati, na što možeš utjecati i što nije u tvojoj kontroli.



MOGU KONTROLIRATI

Svoje odluke, riječi, ponašanje, trud, reakcije i kome ću se obratiti.

MOGU UTJECATI

Kako razgovaram s drugima, kakav odnos gradim, kako se ponašam prema drugima i neke ishode.

NE MOGU KONTROLIRATI

Tuđe odluke, mišljenja i osjećaje, prošlost i budućnost.

Kad overthinkam



Kad zapneš u krugu...

- 1 STOP**
Primijeti da se ista misao opet vraća.
- 2 ZAPIŠI**
Stavi misao na papir.
- 3 PROVJERI**
Što znaš, a što samo pretpostavljaš?
- 4 NAPRAVI PAUZU**
Ako nema novog rješenja, prebaci pažnju.



Cilj nije prestati razmišljati.
Cilj je prepoznati kad se vrtiš u krug,
vratiti se na ono što se stvarno događa i
vidjeti što možeš napraviti dalje.

Briga o sebi

Briga o sebi znači pronaći ono što nam pomaže da se osjećamo i funkcioniramo bolje. To nekad znači odmor, razgovor i podršku, a nekad postaviti granicu, uzeti vrijeme za sebe ili pronaći način da se lakše nosimo sa stresom.

TIJELO



- dovoljno sna
- odmor
- hrana koja mi odgovara
- kretanje
- briga o zdravlju

VRIJEME ZA SEBE



- mir
- hobi
- glazba
- vrijeme bez obaveza
- nešto što me ispunjava
- vrijeme za odmor i oporavak

Briga
o sebi
može
izgledati
različito:

EMOCIJE



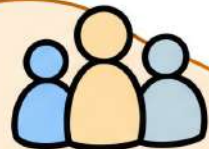
- prepoznati što osjećam
- uzeti pauzu
- napraviti nešto što mi pomaže
- biti nježan/na prema sebi
- dopustiti si osjećati

GRANICE



- reći ne
- reći što mi ne odgovara
- tražiti prostor
- poštovati svoje granice
- ne morati uvijek svima udovoljiti

ODNOSI



- razgovor
- podrška
- vrijeme s ljudima koji mi odgovaraju
- biti uz ljude s kojima se osjećam dobro
- tražiti pomoć kad mi je potrebna

Moje potrebe

Potrebe su ono što nam je važno da bismo se osjećali i funkcionirali bolje. Kad shvatimo što nam treba, možemo razmisliti kako to reći i zatražiti.

Označi što ti je važno i potrebno u različitim područjima života.

SIGURNOST I MIR

- ☐ sigurnost
- ☐ mir
- ☐ razumijevanje
- ☐ predvidljivost
- ☐ stabilnost
- ☐ prostor za osjećaje

ODMOR I TIJELO

- ☐ san
- ☐ odmor
- ☐ hrana
- ☐ kretanje
- ☐ energija
- ☐ pauza

POVEZANOST I PODRŠKA

- ☐ prijateljstvo
- ☐ bliskost
- ☐ razgovor
- ☐ podrška
- ☐ pripadanje
- ☐ prihvatanje

IZBOR I PROSTOR

- ☐ sloboda
- ☐ izbor
- ☐ privatnost
- ☐ vrijeme za sebe
- ☐ granice
- ☐ mogućnost odlučivanja

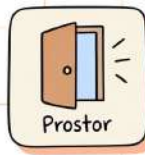
RAST I OSJEĆAJ DA MOGU

- ☐ učenje
- ☐ napredak
- ☐ kreativnost
- ☐ izazov
- ☐ samostalnost
- ☐ smisao

Kad prepoznaš što ti treba, sljedeći je korak razmisliti što možeš napraviti vezano uz to.

Što mi treba?

Možda ti treba ...



Kako to možeš prepoznati i zatražiti :

1. KAD SE DOGODI...

Kad imam puno obaveza i osjećam se preopterećeno.



2. OSJEĆAM...

Osjećam se umorno, iscrpljeno, zabrinuto.



3. TREBA MI...

Treba mi podrška i razumijevanje.



4. MOGU REĆI...

Mogu reći:
„Trebam tvoju podršku. Možeš li me saslušati?”

Kad se nešto dogodi, mogu zastati i primijetiti kako se osjećam. To mi može pomoći da prepoznam što mi treba i što bi mi moglo pomoći.

1. KAD SE OVO DOGODI...

2. VJEROJATNO ĆU SE OSJEĆATI...

3. MOŽDA ĆE MI TREBATI...

4. MOGU REĆI ILI ZATRAŽITI...

Moje granice

Meni je OK...



Nije mi OK...





Moja granica
koju želim bolje čuvati:



Kad netko prijeđe moju granicu,
mogu reći:

“

”

Kad mi nešto ne odgovara,
mogu...

- ☐ reći ne
- ☐ uzeti malo prostora
- ☐ otići iz situacije
- ☐ reći kako se osjećam
- ☐ zatražiti podršku
- ☐ predložiti drugo rješenje
- ☐ nešto drugo: _____

Granice su način da pokažeš što ti
odgovara, a što ne.

One ti pomažu da se osjećaš sigurno,
poštovano i da brineš o sebi.

Moj self-talk

Ovo mi ne ide,
sve sam
zeznuo/la.

Još učim.
Mogu pokušati
drugačije.

Razmisli o situacijama u kojima znaš biti
samokritičan/na prema sebi.

Što bih rekao/la prijatelju
u istoj situaciji?

A što mogu reći sebi?

Način na koji razgovaraš sa sobom može
utjecati na to kako se osjećaš i kako
reagiraš.

Ne moraš si uvijek govoriti samo pozitivne
stvari - pokušaj prema sebi biti blaga,
razumjeti svoje osjećaje i prihvatiti da je u
redu pogriješiti.

Što mogu?

Kad nešto ne ispadne ili ne ide kako želiš,
što ipak **možeš** napraviti?

MOŽEŠ REĆI

što osjećaš
i što ti treba.

MOŽEŠ PITATI

za pomoć,
pojašnjenje ili savjet.

MOŽEŠ ODBITI

ono što ti
ne odgovara.

MOŽEŠ ZASTATI

prije nego
reagiraš.

MOŽEŠ POKUŠATI

drugačije ili
ponovno.

MOŽEŠ POTRAŽITI

osobu, informaciju
ili podršku.

Što radiš u situacijama koje su ti **teške**?

- ☐ tražim rješenje
- ☐ ne odustajem odmah
- ☐ pitam kad mi nešto nije jasno
- ☐ smirim se prije nego što reagiram
- ☐ sagledam situaciju iz druge perspektive
- ☐ zatražim pomoć
- ☐ pokušam ponovno kad prvi put ne uspijem

Jedna moja **snaga** na koju mogu
računati:

Kome se mogu obratiti

Ne moraš sve rješavati sam/a.
Ponekad je prvi korak samo pronaći osobu
kojoj se možeš obratiti.

Kad ti treba pomoć, možeš se
obratiti:

OSOBI KOJOJ VJERUJEŠ

prijatelj/ica, roditelj,
brat/sestra, druga
bliska osoba...

NEKOME U ŠKOLI

razrednik/ca,
stručni suradnik/ca,
nastavnik/ca...

NEKOME TKO ZNA POMOĆI

psiholog/inja, liječnik/ca,
savjetovalište...

Tko je dio tvoje mreže podrške ?

Ime/osoba:

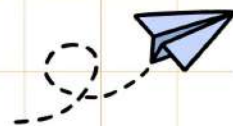
Ime/osoba:

Ime/osoba:

Ime/osoba:

Ime/osoba:

Što nosim sa sobom?



Nešto što sam naučio/la
o emocijama:

Nešto što sada bolje
prepoznajem kod sebe:

Nešto što mi pomaže
kad sam pod stresom:



Kome ili gdje se mogu
obratiti za podršku:

Jedna stvar koju želim
napraviti za sebe:



