



## 🌟 Mentalno zdravlje studenata: Kako ostati motiviran/a i izbjeći *burnout* 🌟

**Studentski život** donosi brojne izazove – od predavanja, zadataka i ispita, do društvenih aktivnosti i brige o osobnom životu, što može dovesti do stresa i utjecati na naše **mentalno zdravlje**, stoga je važno da ga **očuvamo i njegujemo**. Postoje brojni načini kako očuvati mentalnu stabilnost, ostati motiviran i izbjeći iscrpljenost (*burnout*). **Dobro mentalno zdravlje** je temelj uspjeha u svim područjima života, pa tako i u studiranju. Kada smo mentalno dobro, imamo više energije, bolje se koncentriramo, lakše učimo i donosimo odluke, a s druge strane, stres, anksioznost i depresija mogu negativno utjecati na naše akademske rezultate, odnose s drugima i opće zadovoljstvo životom. Zato je iznimno važno pronaći način i ritam rada koji odgovara baš tvojoj dinamici života.

**Svoju motivaciju tijekom studiranja održi kroz niz jednostavnih koraka (male stvari čine razliku);** postavi si jasne ciljeve i ostvaruj ih u malim, ostvarivim koracima; nagradi se za uspjehe jer mali znaci pažnje prema sebi (ne nužno materijalni) mogu biti velika motivacija; pronađi podršku u svojoj okolini to mogu biti tvoji kolege ili mentor savjetnik kao odlična podrška koji će ti pomoći ostati na pravom putu. Okruži se ljudima koji dijele tvoje vrijednosti - druženje s pozitivnim ljudima može poboljšati tvoje raspoloženje. Na vrijeme **spriječi iscrpljenost (*burnout*)!** Planiraj svoj raspored i obaveze: nemoj preuzeti previše obaveza i nauči što su tvoji prioriteti. Nauči reći NE. Koristi tehnike upravljanja vremenom (vidi metode ABCDE, Pomodoro ili Eisenhowerovu matricu). Izbjegavaj multitasking i fokusiraj se na jedan zadatak (korak po korak). Pauze tijekom učenja mogu poboljšati koncentraciju pa pokušaj učiti u kratkim intervalima. **Vodi brigu o sebi:** kvalitetan san je ključan za energiju i koncentraciju i dobar imunitet, kao i redovita tjelovježba i zdrava prehrana koji utječu na tvoje raspoloženje. Odvoji vrijeme za opuštanje tako da pronađeš aktivnosti koje te vesele. Ukoliko trebaš pomoć, ne ustručavaj se obratiti prijateljima ili stručnjacima.

### 📍 Zdravstvena zaštita na Veleučilištu Baltazar Zaprešić

Veleučilište Baltazar Zaprešić omogućava studentima pristup zdravstvenoj zaštiti kroz nadležnog studentskog liječnika. Psihološko savjetovanje, pregledi koji su potrebni prije smještaja u studentski dom, kao i sistematski pregledi za studente prve godine studija, obavljaju se u Domu zdravlja Zagrebačke županije, Ispostava Zaprešić. Za sve ostale savjete i pitanja, također im se možeš obratiti.

**Adresa:** P. Lončara 1, 10290 Zaprešić

**Željka Mihaljević, dr. med., spec. školske i adolescentne medicine**

**Kontakt:** telefon: 3310-530, e-mail: [skolska.medicina.zapresic1@zzjz-zz.hr](mailto:skolska.medicina.zapresic1@zzjz-zz.hr)

**Radno vrijeme:** neparni datumi: popodne; parni datumi: ujutro.

💬 *Ovaj članak je edukativne prirode i ne zamjenjuje profesionalni savjet. Ako se suočavaš s ozbiljnim problemima mentalnog zdravlja, slobodno potraži pomoć. **Brini o svom mentalnom zdravlju i ne zaboravi – nisi sam!*** 🧠❤️

S poštovanjem,

**Karlo Jurač, mag. oec., v. pred.**

Centar za karijere i međunarodnu suradnju

Voditelj Ureda za stručnu praksu

**Veleučilište s pravom javnosti Baltazar Zaprešić**

Vladimira Novaka 23, Zaprešić

Kontakt: +385 1 4002 757, [karlo.jurac@bak.hr](mailto:karlo.jurac@bak.hr)

[www.bak.hr](http://www.bak.hr)