

Praktični i prijateljski saveti

ZA

DR ALEKS
DŽORDŽ

BOLJI



DAN

TVOJ PRIRUČNIK ZA DOBRO
MENTALNO ZDRAVLJE

Ilustrovao
The Boy Fic Hemond



Kreativni centar

**DR ALEKS
DŽORDŽ**

ZA

BOLJI

DAN



Kreativni centar

ZA BOLJI DAN
Tvoj priručnik za dobro mentalno zdravlje
Dr Aleks Džordž

Naslov originala:
A Better Day
Your Positive Mental Health Handbook
Dr Alex George

First published in Great Britain in 2022 by Wren&Rook
Text copyright © Dr Alex George 2022
Illustrations copyright © The Boy Fitz Hammond 2022
All rights reserved.
Za izdanje na srpskom jeziku © Kreativni centar 2023

Ilustracije The Boy Fic Hemond (The Boy Fitz Hammond)

S engleskog prevela
Mirjana Popov-Slijepčević

Urednik
Natalija Panić

Lektura
Nevena Živić

Priprema za štampu
Saša Stefanović

Izdaje
Kreativni centar, Gradištanska 8, Beograd
Tel.: 011 / 30 88 446
www.kreativnicentar.rs
e-mail: info@kreativnicentar.rs

Za izdavača
Ljiljana Marinković

Štampa
Kaligraf, Beograd

Godina štampe
2024

Tiraž
1500

ISBN
978-86-529-1268-1

Uz zahvalnost Metu Vajmenu
Knjigu je recenzirao doktor Maks Pemberton

**DR ALEKS
DŽORDŽ**

ZA

BOLJI

DAN



**TVOJ PRIRUČNIK ZA DOBRO
MENTALNO ZDRAVLJE**

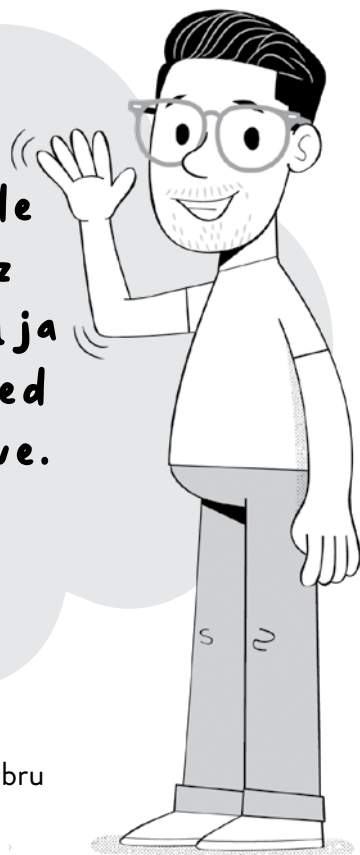
**Ilustrovao
The Boy Fic Hemond**



Ova knjiga je posvećena mami, tati, Eliotu i Liru.

**Život nas ponekad dovede
u tešku situaciju, ali uz
pomoć porodice i prijatelja
možemo savladati naizgled
najnepremostivije izazove.**

Hvala vam što ste uvek bili uz mene, i u dobru
i u zlu. Hvala što ste verovali u mene,
bez obzira na sve. Volim vas.





SADRŽAJ

UVOD	9
PRVI DEO:	27
MENTALNO ZDRAVLJE I JA (TO JEST, TI)	
POGLAVLJE 1:	28
Povlačenje poluga u umu	
POGLAVLJE 2:	39
(Stvarno) je dobro razgovarati	
DRUGI DEO:	53
UNUTRAŠNJI VODIČ KROZ UM	
POGLAVLJE 3: Mentalne vežbe	54
– Kako pobediti anksioznost	
POGLAVLJE 4: Otklanjanje stresa	74
POGLAVLJE 5: Kako pobediti depresiju	85
POGLAVLJE 6: Usamljenost	93
POGLAVLJE 7: Kako prebroditi gubitak	102

POGLAVLJE 8: Iskoristimo na najbolji način porodicu i prijatelje	113
POGLAVLJE 9: Jedno telo, jedna ljubav	122
POGLAVLJE 10: Hrana za život	132
POGLAVLJE 11: Kako razumeti sebe (to jest, tebe)	138
POGLAVLJE 12: Kako da odnosi s drugima budu sjajni	144
POGLAVLJE 13: Veze koje su važne	154
TREĆI DEO: BOLJI DAN	165
POGLAVLJE 14: Mentalna snaga i prevazilaženje neuspeha	166
POGLAVLJE 15: Pokreni se i uradi nešto kreativno	179
POGLAVLJE 16: Svesna pažnja, spavanje i briga o sebi	189
ZAKLJUČAK	205
POMOZI SEBI	215
IZRAZI ZAHVALNOSTI	218





UVOD



Moja tajna supermoć!

Ja sam Aleks, a briga mi je drugo ime. Bar je tako izgledalo dok sam bio u školi. Svakoga dana, od trenutka kada se probudim, uvek bih našao nešto što me brine, kao da sam u umu imao poseban kutak gde sam toliko mozgao o svemu i svačemu da ponekad ni noću nisam imao sna.

Uglavnom sam brinuo zbog situacije u školi. Pored ostalog, utuvio sam sebi u glavu da me svi nastavnici potajno mrze. Označio sam sebe kao đaka koga niko ne želi posebno da podučava, počevši od matematike i engleskog, preko biologije, geografije, istorije, pa sve do fizičkog vaspitanja.

Nisam bio loš đak. U stvari, *veoma* sam vredno radio. Tada to nisam znao, ali bio sam disleksičan. Imao sam poteškoća sa čitanjem i pisanjem, što mi je dodatno zadavalo brige. To mi je uništilo samopouzdanje i stvorilo pogrešan osećaj da sam manje pametan od drugih. Plašio sam se da će nastavnici misliti da sam lenj, dok je, u stvari, moj mozak samo bio malo drugačije podešen za radnju kao što je čitanje. Štaviše, niko od nastavnika nije ni na koji način pokazao da me ne voli. To me ipak nije sprečilo da mislim kako svi oni samo čekaju da napravim neku grešku.



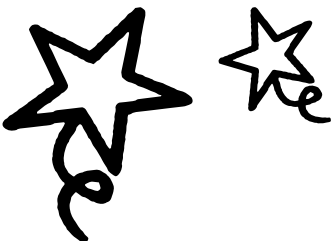


Alekse Džordže!, zamišljao sam da će jednog dana neko dreknuti. Ko ti je dozvolio da zveráš kroz prozor? Dosta je bilo! Dojadilo mi je! Ako ne možeš da paziš na mom času, onda nikada ništa u životu nećeš postići! Izadi i ne vraćaj se! Nikad više!

Znam. Šta je to nego dramljenje? Rekao sam vam, bio sam paničar svetske klase.

Samo ja?

Da bih sebi još više otežao, zaključio sam da niko drugi nema takve brige. Izgledalo mi je da moji drugovi i drugarice nikada ne strahuju da bi nastavnici mogli tajno staviti njihovo ime na spisak učenika koje nikada više ne žele da vide. Ako je neko bio opomenut zbog pričanja na času ili je pogrešno odgovorio na pitanje, nije reagovao kao da je sve propalo. Jednostavno bi prešao preko toga i nastavio dalje. Čini se da sam samo ja mislio da moram biti savršen da bih izbegao da se nastavnici okome na mene. Zbog toga sam s vremenom počeo da se osećam loše. Brige su me stalno pratile kao senka i bilo mi je nemoguće da ih rasteram.





Roditeljima nijednom nisam rekao šta mi je u glavi. To sam veoma dobro skrivao, pretvarajući se da je sve u redu. Ali time nisam nimalo olakšao teret svojih briga. Samo sam lišio sebe pomoći i podrške i noću sam ležao budan, strahujući šta će doneti novi dan. Bio sam usamljen u uverenju da moji nastavnici tajno pripadaju klubu zvanom *Aleks je užasna osoba* i s tim sam morao da živim. Mislio sam da će biti u redu samo ako ne napravim neku grešku, jer bi to za njih bila prilika da prestanu da se pretvaraju da me vole.



Najgori trenutak u mom životu!

„To je sve za danas, deco“, rekao je nastavnik hemije onoga dana kada sam morao da se suočim sa svojim najgorim strahovima. „Molim vas, ostavite svoje domaće zadatke na mom stolu pre nego što izađete.“



CIP - Каталогизација у публикацији
Народна библиотека Србије, Београд

613.86-053.6(035)
159.947.3 -053.6(035)

ЏОРџ, Алекс, 1991

Za bolji dan : tvoj priručnik za dobro mentalno zdravlje / Aleks Džordž ;
ilustrovaо The Boy Fic Hemond ; [s engleskog prevela Mirjana Popov-Slijepčević].
– Beograd : Kreativni centar, 2024 (Beograd : Kaligraf). – 221 str. : ilustr. ; 23 cm

Prevod dela: A better day / Alex George. – Tiraž 1.500.

ISBN 978-86-529-1268-1

а) Ментално здравље -- Млади -- Заштита -- Приручници б) Психологија
успеха -- Приручници

COBISS.SR-ID 143177993

Zdravo,

Ja sam Aleks, lekar i ambasador za mentalno zdravlje mladih; želim da svi počnemo da razmišljamo i pričamo o mentalnom zdravlju na pozitivan način, da rasteramo kišne oblake i brinemo o svom mentalnom zdravlju kao što brinemo o telu.



Zato sam u ovoj knjizi predstavio paket „**POJASEVA ZA SPASAVANJE**“ i **PRAKTIČNIH TEHNIKA** da bih ti pomogao da brineš o svom mentalnom zdravlju – od fokusiranja na trenutak u kojem se nalaziš kada ti je potrebno da odmoriš mozak, ili izlaska u **ŠETNJU** kad si loše volje, sve do prepuštanja **KREATIVNOSTI** kada ti je potrebno da skreneš misli na nešto pozitivnije.

Kada se suočiš s vršnjačkim pritiskom, anksioznošću ili stresom zbog škole, ovaj priručnik će ti omogućiti da gledaš ka budućnosti s verom u sebe. Jer, bez obzira na sve, uvek postoji nada da će doći bolji dan.

Dr Alex



 www.kreativnicentar.rs