



KOVAČIĆ
KONZALTING

SAMBOL
CONSULTING
BUSINESS & LIFE COACHING

MENTALNO ZDRAVLJE

U SVIJETU ROKOVA I ODGOVORNOSTI

MR. SC. DARKO SAMBOL, PROF. PSIHOLOG SAVJETNIK

POREČ, 18.3.2026.





UVOD

Što je „tiho odustajanje”?

- Radno ponašanje u kojem zaposlenik čini minimum onoga što se od njega očekuje u terminima truda, vremena i entuzijazma (Galanis i sur., 2023)

Što uključuje „tiho odustajanje”?

- Ispunjavanje samo osnovnih zahtjeva posla i izbjegavanje dodatnih zadataka
- Kašnjenje, odlasci prije završetka radnog vremena, izbjegavanje sastanaka, odsustva, nepoštivanje zadanih rokova
- Obavljanje osobnih zadataka za vrijeme radnog vremena
- Socijalna izolacija i izbjegavanje interpersonalnih odnosa
- Odbijanje kulture radoholičara
- Postavljanje privatnog života kao prioriteta

Koji su uzroci „tihog odustajanja”?

- **Individualna razina:** potrebe koje nisu zadovoljene; nedostatak priznanja od strane nadređenih; nemogućnost napredovanja; želja za ravnotežom privatnog i poslovnog života; izbjegavanje stresa i sagorijevanja (način suočavanja)
- **Organizacijska razina:** neuspješno usklađivanje trenutnih očekivanja zaposlenika i očekivanja poslodavca; mentalitet radoholičara
- **Sustavna razina:** niska nezaposlenost u razvijenim zemljama

UVOD

- ▶ 28% hrvatskih zaposlenika pokazuje ponašanja povezana sa „tihim odustajanjem” (Bakotić, 2023)
- ▶ češće kod zaposlenika s visokim stupnjem obrazovanja

Zadovoljstvo poslom: *Visoko zadovoljstvo poslom* ima pozitivne ishode (produktivnost, visoka izvedba i lojalnost); *nisko zadovoljstvo* ima negativne ishode (općenito nezadovoljstvo životom, odgađanje izvedbe zadataka, izostajanje s posla, sabotaža radnih zadataka u timskom radu i napuštanje organizacije) (Massari, 2015)

Depresija, anksioznost i stres: gubitak samopoštovanja, interesa, zadovoljstva i motivacije; teškoće kod zaposlenika zaposlenih na poslovima s visokim zahtjevima i visokom razinom odgovornosti

Sagorijevanje: pomagačka zanimanja – visok radni entuzijizam uz nerealna očekivanja; osobna razočaranost i osjećaj bespomoćnosti; frustracija, negativizam i sumnja u vlastitu kompetentnost; emocionalno povlačenje i izoliranje iz socijalne okoline

Otpornost



Psihološki neotporni

Psihološki otporni





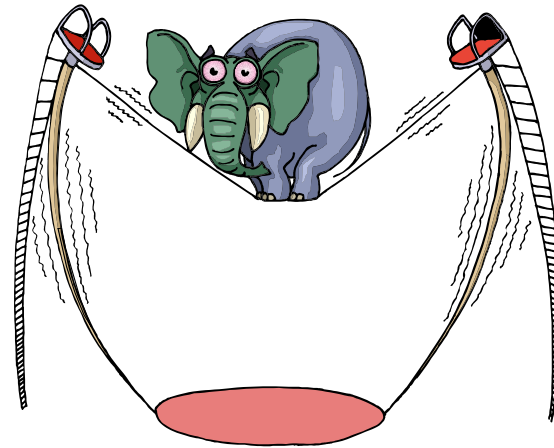
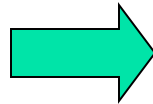




Što je stres?

Stres = **zahtjevi** > **naša procjena sposobnosti suočavanja**

Na neki način
smo ugroženi



Svakodnevnni stressssori

zahtjevi odozgo

kvarovi

rokovi

vlastita fiziologija

problemi sa susjedima

izgubljene stvari

bolest nastavnika

loše ocjene

nerazumni roditelji

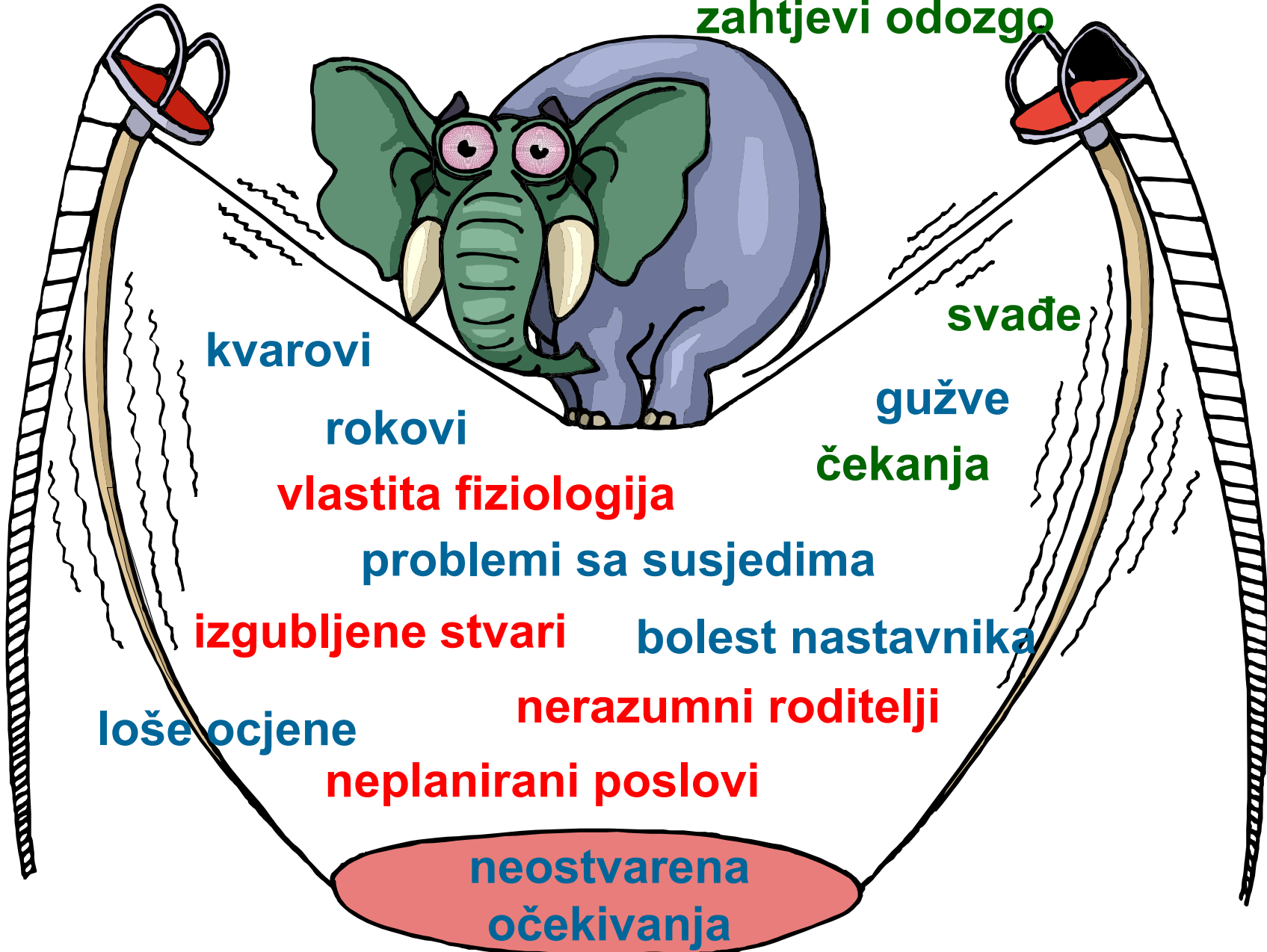
neplanirani poslovi

neostvarena
očekivanja

svađe

gužve

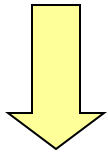
čekanja



Naš cilj nije da eliminiramo stres,
već da ga osvijestimo i naučimo
upravljati njime.

Stres je kao TV reklama, i ona kratka,
traje predugo

Najopasniji



Multipli stresori



ŠTO JE MENTALNO ZDRAVLJE ?

Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) definirala je mentalno zdravlje kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresom, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi zajednici (WHO; 2001).

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije “Zdravlje predstavlja potpuno fizičko, mentalno i socijalno blagostanje, a ne samo odsustvo bolesti i nemoći.”



1. Dobar osjećaj o sebi samome, osjećaj osobne vrijednosti i samopoštovanja

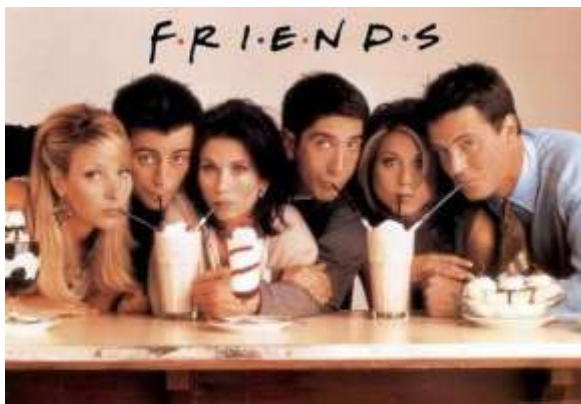


2. Svijest o svojim osjećajima i prihvaćanje osjećaja, sposobnost da se mijenjamo, prilagođavamo i nosimo s teškoćama i stresom.



Psihološka dobrobit

4. Sposobnost stvaranja i održavanja prijateljstva i dobrih međuljudskih odnosa



Pozitivno mentalno zdravlje uključuje:

1. dobar osjećaj o sebi samome, osjećaj osobne vrijednosti i samopoštovanje
2. svijest o svojim osjećajima i prihvaćanje osjećaja
sposobnost da se mijenjamo, prilagođavamo i nosimo s teškoćama i stresom
3. bavljenje produktivnim aktivnostima, koje nam pomažu da se razvijamo i rastemo
4. sposobnost stvaranja i održavanja prijateljstva i dobrih međuljudskih odnosa



MENTALNO ZDRAVLJE ?

Najveća slava u životu nije u tome da nikad ne padnemo, nego da se dignemo svaki put kad padnemo.

Konfucije



KAKO SE BRINUTI O SEBI?

- KAKO ČUVATI MENTALNO ZDRAVLJE ?



1.
DRUŠTVENA
DOBOROBIT
Ljudi







Ne možemo sami !

- Empatični ljudi
 - Ljudi koji vas razumiju
 - Ljudi kojima je stalo do vas
 - Ljudi koji će vam pomoći
-
- Neka vam stvaranje i održavanje socijalne mreže bude prioritet

2. TJELESNA DOBROBIT



Fizička aktivnost

- Pronađite društvo
- Odaberite inspirativnu rutu
- Slušajte glazbu
- Pratite broj koraka, metara, kilometara



Povežite se s prirodom

-Uživanje u prirodi može pomoći u izgradnji i poboljšanju emocionalne otpornosti

-Težimo biti sretniji i manje zabrinuti kada smo u blizini prirode



2. DUHOVNA DOBROBIT Smisao







Smisao kao lijek
(logoterapija)

3. EMOCIONALNA DOBROBIT Misli



Zašto zebre ne dobivaju čir ?

- Zebre ne reagiraju na misli o lavovima. One reagiraju samo na stvarne lavove.
- Ljudi reagiraju na *misli o lavovima*.
- Ljudi doživljavaju stres i zbog misli i zbog stvarnih događaja.



Promijenite perspektivu



Uočite pozitivno



Mentalni detox ?





Pažljivo s
vijestima, TV-
om, internetom
!

*Kad vas
prošlost
zove...*



Mindfulness

usredotočena svjesnost, odnosno aspekt svijesti koji nastaje kroz usmjeravanje naše pažnje i pozornosti na određene misli, emocije ili stvari prisutne u **sadašnjem trenutku**.



Razlika između "mind full" i "mindful" je suštinska

Mind Full (Pretrpan um):

- **Značenje:** Um vam je "pun" misli, obaveza, briga i informacija.
- **Stanje:** Karakterizira ga multitasking, stres, tjeskoba i osjećaj da ste preplavljeni.
- **Fokus:** Rastresen, usmjeren na prošlost ili budućnost.

• **Mindful (Svjesna prisutnost/Mindfulness):**

- **Značenje:** Biti svjestan trenutka, "punog uma" u smislu prisutnosti, a ne opterećenja.
- **Stanje:** Karakterizira ga smirenost, jasnoća, fokus na sadašnji trenutak i prihvaćanje bez osuđivanja.
- **Fokus:** Usmjeren na ovdje i sada

Zahvalnost

- Ako ste se jutros probudili zdraviji no bolesniji sretniji ste od milijun ljudi koji neće dočekati idući tjedan.
- Ako nikad niste osjetili opasnost bitke, osamljenost zatočeništva, agoniju mučenja, ugrize gladi, sretniji ste od 500 milijuna stanovnika ovog svijeta.
- Ako u vašem hladnjaku ima hrane, na vama odjeće, nad glavom imate krov i krevet u koji ćete leći bogatiji ste od 75% stanovnika ovog svijeta.
- Ako imate račun u banci, novac u novčaniku i nešto sitniša uokolo u nekoj kutijici, zdjelici, pripadate među 8% najbolje stojećih ljudi na svijetu





A gdje je
humor?



Smijeh je najbolji lijek



Duhovitost i humor su važni za duševno zdravlje. Tko se rado i često smije, obično ima pozitivan stav prema životu, druželjubiv je i ugodan u društvu, a takve su osobe obično otpornije na stres.

Smijanjem se oslobađamo stresne napetosti i preventivno djelujemo na gomilanje bijesa i agresivnosti.

Vaš je muž pod velikim stresom. Ako ne budete slijedili moje upute, sigurno će umrijeti. Svako mu jutro prinesite odličan doručak. Uvijek budite ljubazni. Za ručak treba jak i zdrav obrok, a večera neka bude od njegovih omiljeni jela. Nema zadataka i ne grintajte. O, da, i vodite ljubav nekoliko puta tjedno. Ako tako budete postupali slijedećih godinu dana, posve će se oporaviti!



I, što reče doktor?



Nema ti spasa!!!

ZAKLJUČAK

Prevenција kao oblik intervencije

- Tehnike meditacije, opuštanja, tjelovježbe
- Korištenje KBT tehnika

Jačanje emocionalne kompetencije – regulacija emocija

Jačanje vještina komunikacije i asertivnosti

Jačanje osjećaja profesionalnog identiteta i stupnja uključenosti u radne aktivnosti → smanjenje „tihog odustajanje”

Ključna uloga rad psihologa s ljudima

Individualni sustav podrške + organizacijske promjene

Očuvanost mentalnog zdravlja

Kvalitetniji odnosi na poslu i veća produktivnost

- Sambol Consulting, Zametskog korena 36, 51 000 Rijeka
- www.sambolconsulting.com
- Mob: 091 251 83 84
- darko.sambol27@gmail.com

