

ПРИРАЧНИК СО ПЕДАГОШКИ ПРАКТИКИ

ЗА ЗАШТИТА НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ



СОДРЖИНА

3 ПРОЕКТОТ MIND

4 ВОВЕД

5 МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ И МЕНТАЛНА БЛАГОСОСТОЈБА

7 5-те димензии на благосостојба

8 Значењето на менталното здравје за пронаоѓање баланс во животот

8 Промоција наспроти заштита на менталното здравје

9 ЗАШТИТА НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

9 Препознавање на симптоми на вознемиреност

11 Препознавање на раните знаци на нарушување на менталното здравје

- Анксиозно нарушување
- Нарушувања на расположението
- Нарушувања поврзани со зависност
- Психотични нарушувања (шизофренија)
- Нарушувања во исхрана
- Нарушување поврзано со дефицит на внимание, со или без хиперактивност

16 Како да постапите во случај на проблеми со менталното здравје: CARES формула

- Поврзување со индивидуата, проценка и помош за време на криза
- Активно слушајте без предрасуди
- Утешете ги и понудете информации
- Поттикнете барање професионална помош
- Споделете информации за други достапни ресурси

20 Како да се реагира во кризна ситуација

- Совети - „Направи“ и „Не прави“ како професионалец

24 Превенција во меѓународна мобилност

25 ЗАКЛУЧОК

26 БИБЛИОГРАФИЈА

27 АНЕКС - РЕСУРСИ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ



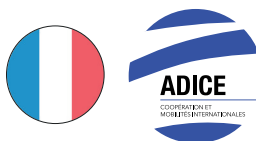
ПРОЕКТОТ MIND

MIND (Mental health matters: INovative Development for VET organizations / Прашања за менталното здравје: Иновативен развој за СОО-организации) е **КА2-проект во рамките на програмата „Еразмус+“** креиран да одговори на растечката потреба за поддршка за менталното здравје кај младите луѓе, особено кај оние кои се вклучени во меѓународни проекти за мобилност.

По пандемијата КОВИД-19, свеста за проблемите со менталното здравје стана евидентна кај населението, особено кај младите. Според извештајот на ЕУ за 2023 година за менталното здравје на младите, преминот кон онлајн учење, намалениот пристап до социјални и рекреативни активности и прекинатите меѓучовечки односи доведоа до зголемен емоционален стрес. Младите луѓе сега имаат 30% до 80% поголеми шанси да доживеат нарушување на менталното здравје. Затоа, решавањето на нивното ментално здравје и благосостојба е поважно од кога било¹.

Во овој контекст, за да се **помогнат капацитетите на професионалците да ги зајакнат своите практики за ментално здравје и да ја промовираат социоемоционалната благосостојба на младите**, пет партнери од европските земји го создадоа проектот MIND. Со информирање, насочување и обука на професионалците и младите за менталното здравје, младите ќе бидат поопремени со вистински знаења и вештини и ќе можат самоуверено да се соочат со предизвиците и да напредуваат и за време и надвор од нивните искуства во мобилности.

Следниве пет европски партнери, од различни географски области (Шпанија, Естонија, Словачка, Македонија и Франција) се споија за да споделат различни практики и гледишта, како и да создадат иновативни алатки за професионалци и млади луѓе:



ADICE (Франција)



Волонтерски Центар Скопје (Р.С. Македонија)



Fundación Plan B Educación Social (Шпанија)



Občianske združenie KERIK (Словачка)



Johannes Mihkelsoni Keskus (Естонија)

¹ European Commission, European Education and Culture Executive Agency, The impact of the COVID-19 pandemic on the mental health of young people – Policy responses in European countries, Publications Office of the European Union, 2022

Овој проект е кофинансиран од Европската Унија. Сепак, изразените ставови и мислења се лични на авторите и не мора да ги одразуваат ставовите на Европската унија. Ниту Европската унија, ниту донаторот не можат да бидат одговорни за нив.

Проектот MIND ја препознава виталната улога на менталното здравје во обезбедувањето на благосостојбата и успехот на младите луѓе, особено оние кои се вклучени во меѓународни проекти. Проблемите со менталното здравје имаат трајни негативни влијанија врз образованието, вработувањето или личните односи. Младите се особено погодени, бидејќи тоа може да ги спречи да го продолжат своето образование и обука или може да ги натера да го напуштат образованието. Вклучени се младите луѓе кои учествуваат во проекти на мобилност, бидејќи промените во средината и културата доведуваат до потреба од поголема емоционална поддршка.

Како одговор на растечките предизвици во оваа област, проектот разви два комплементарни педагошки водичи: едниот се фокусира на **заштита на менталното здравје**, а другиот на **промоција на менталното здравје**.

Заедно, целта на овие водичи е да ги опремаат професионалците со практики за заштита и унапредување на менталното здравје кои ќе ги имплементираат во нивната организација и секојдневна работа.

Водичите обезбедуваат сеопфатна рамка за поддршка на професионалците во решавањето на потребите од менталното здравје за младите луѓе, опремувајќи ги со знаење, стратегии и алатки приспособени за нивните специфични контексти:

➤ **Водичот за заштита** им помага на професионалците да ги идентификуваат и ублажат ризиците што можат да доведат до предизвици за менталното здравје. Обезбедува стратегии за рано откривање на вознемиреност и активни интервенции за справување со овие ризици пред тие да ескалираат.

➤ **Водичот за промоција**, од друга страна, се фокусира на поттикнување на поддржувачка средина која ја подобрува психолошката благосостојба. Нагласува градење отпорност, подигање на свеста и поттикнување активности кои ги зајакнуваат емоционалните, социјалните и когнитивните вештини.

Водичот за промоција може да се најде на следниот линк: <https://vcs.org.mk/mk/mind/>

Додека овие водичи можат да се користат независно, нивната вистинска сила лежи во нивната комплементарност. Со комбинирање на пристапите за заштита и промоција, професионалците можат да обезбедат холистичка поддршка, осигурувајќи дека младите не само што ги надминуваат предизвиците, туку и напредуваат во нивниот личен и професионален живот. Со интегрирање на овие практики во нивната работа, професионалците можат да создадат средини каде менталното здравје е приоритетно,

благосостојбата се негува и младите луѓе се овластени да го достигнат својот целосен потенцијал.

По дефинирањето и презентацијата на **Менталното здравје и благосостојба**, овој педагошки водич е поделен на 5 дела:

1. Препознавање на симптоми на вознемиреност – Идентификување на рани предупредувачки знаци кои може да укажуваат на предизвици со менталното здравје кај младите луѓе.

2. Препознавање на раните знаци на нарушувања на менталното здравје – Разбирање на клучните индикатори за состојбите на менталното здравје за да се олесни навремената интервенција.

3. Како да се делува во случај на проблеми со менталното здравје: формулата CARES – Воведување чекор-по-чекор пристап за да се обезбеди соодветна и итна поддршка за време на потешкотии со менталното здравје.

4. Како да се реагира во кризна ситуација – Нуди насоки за ефикасно управување со итни сценарија, како и сценарија со критично ниво на стрес за да се обезбеди безбедност и поддршка.

5. Заштита во меѓународната мобилност – Фокусирање на стратегии за предвидување и ублажување на предизвиците за менталното здравје специфични за меѓукултурните искуства.

Водичот со педагошки практики е тесно поврзан со наодите од транснационалната студија спроведена во рамките на проектот MIND, па затоа е дизајниран да одговори на идентификуваните потреби на учесниците во студијата.



МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ И МЕНТАЛНА БЛАГОСОСТОЈБА

Разбирањето на менталното здравје и благосостојбата е од суштинско значење за да може да се реши ова прашање поврзано со младите луѓе и да им помогне да постигнат и одржуваат добро ментално здравје.

Ментално здравје

СЗО го дефинира менталното здравје како:

Состојба на ментална благосостојба која им овозможува на луѓето да се справат со стресот од животот, да ги реализираат своите способности, да учат и работат добро и да придонесат за нивната заедница. Таа има внатрешна и инструментална вредност и е составен дел на благосостојбата².

Менталното здравје е способност да се одржи состојба на ментална благосостојба, што е од суштинско значење за целокупното здравје. Тоа помага да се справите со предизвиците, да учите со леснотија, да работите ефикасно и да придонесете позитивно за заедницата. Секој има свое ментално здравје, и тоа е исто толку, важно како и физичкото здравје.

Менталното здравје често се поврзува со психолошки нарушувања кои влијаат на благосостојбата, но тоа е и потрага по рамнотежа помеѓу сите димензии на животот со цел да се одржи оваа состојба на трајна благосостојба.

Оттука, постојат неколку димензии на менталното здравје ментално, конципирано како континуум:

- **Позитивно ментално** здравје постулира лична исполнетост и благосостојба.
- **Психолошки стрес предизвикан** од стресни ситуации и егзистенцијални тешкотии. Тоа може да биде минливо - повремени чувства на анксиозност или тага- или перзистентно.

Континуумот за менталното здравје³



- **Нарушувања на менталното здравје**, состојби со различно времетраење и сериозност, поврзани со вознемиреност, нарушување на функционирањето и бараат медицинска помош⁴.

На едниот крај е доброто ментално здравје, а на другиот крај тешката ментална болест, која значително го ограничува функционирањето. Сите сме сместени некаде помеѓу и во реалноста, многу малку луѓе постојат на краевите на континуумот.

Ако секој постојано бара рамнотежа, тоа е затоа што менталното здравје е постојано под влијание на условите за живеење и флукутира како одговор на големи настани.

Има три типа на фактори влијаат на менталното здравје:

- **Индивидуални** фактори: специфични за поединецот (физичко здравје, емоционална интелигенција, генетика, итн.)
- **Економски и социјални** фактори: поврзани со животниот стандард и социјалните односи (образование, приходи, вработување и работни услови, семејство, пријатели, заедница итн.)
- **Општествени** фактори: опфатени животни средини (инфраструктури, простори, средини итн.), политика (економија, здравје, права итн.), култура и услови за живеење (домување, услуги, безбедност итн.)⁵.

² https://who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_1

³ <https://humanfocus.co.uk/blog/understanding-mental-health-continuum-model/>

⁴ https://mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#::~:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental "Mon Soutien Psy",et la mutuelle à 100%.

⁵ Sebbane, D., De Rosario, B., & Roelandt, J. L. (2017). La promotion de la santé mentale: un enjeu individuel, collectif et citoyen. La santé en action, 439, 10-13

Овие фактори можат да бидат или ресурси или пречки за менталното здравје. Од една страна, постојат ресурси кои имаат позитивно влијание врз менталното здравје како што се:

- **Внатрешни ресурси** (емоционално управување, способност да се побара помош, управување со стресот, итн.)
- **Надворешни ресурси** (поддржувачко семејство, стабилно вработување, слободни активности итн.)

Од друга страна, постојат пречки кои имаат негативно влијание врз менталното здравје:

- **Индивидуални пречки** (девалвација, негирање, повлекување, итн.)
- **Колективни пречки** (исклучување, несигурност, итн.)

Некои големи настани, кои се случуваат во текот на целиот живот ќе имаат негативно влијание врз потрагата по добро ментално здравје како што се болести, губење некого, отказ или понекогаш дури и позитивен настан.

Овие настани можат да имаат влијание и на краток и на долг рок. Ако некое лице се соочува со повеќе пречки отколку што има ресурси за да му помогне да се справи со овие настани, може да биде тешко да се одржи добро ментално здравје. Сепак, еластичноста може да се зајакне со текот на времето, трансформирајќи ги овие искуства во извори на сила. Позитивни настани ќе го зајакнат менталното здравје со текот на времето.



Факторите и настаните се уникатни за секој поединец и променливи, поради што и менталното здравје флукуира. Некои денови може да се чувствуваме одлично, а други денови може да ни биде потешко. Сепак, менталното здравје не е фиксна состојба и можеме секојдневно да се грижиме за него за да се постигне состојба на ментална благосостојба.

Благосостојба

Според СЗО, благосостојба се дефинира како:

Позитивна состојба што ја доживуваат поединци и општества. Благосостојбата го опфаќа квалитетот на животот и способноста на луѓето и општествата да придонесат за светот со чувство за смисла и цел. Фокусирањето на благосостојбата го поддржува следењето на правичната распределба на ресурсите, целокупниот просперитет и одржливоста⁶.

Менталното здравје и благосостојбата се меѓусебно поврзани и суштински за исполнет живот, бидејќи помагаат во справувањето со предизвиците, постигнувањето цели и уживањето во животот.

Менталното здравје конкретно се фокусира на емоционалната и психолошката состојба, додека благосостојбата е поширок концепт кој вклучува целокупна среќа и задоволство од животот. Благосостојбата е дел од менталното здравје бидејќи вклучува фактори како што се добри односи, чувство на задоволство од животот и чувство за цел.

⁶ Glossary of Terms, 2021
<https://who.int/activities/promoting-well-being>

5-те димензии на благосостојба

Секоја од 5-те димензии има своја улога за секој поединец да ја одржува и постигне благосостојбата.

Според Корбиновата теорија за благосостојба⁷, постојат 5 димензии подеднакво важни за целосната благосостојба на поединецот.



⁷ Corbin, C. B., Lindsey, R., Welk, G., & Corbin, W. R. Concepts of fitness and wellness: A comprehensive lifestyle approach. McGraw-Hill Boston. (2006).

Значењето на менталното здравје за пронаоѓање баланс во животот

Менталното здравје е неопходно, и тоа не е само за управување со стресот или справување со предизвиците, туку е и за создавање на основа за исполнет, избалансиран живот. Кога менталното здравје е силно, станува возможно ефективно да се жонглира со работата, личните обврски и слободните активности без да се чувствувате преоптоварени. Со давањето приоритет на менталното здравје, се решаваат потенцијалните проблеми, но пред сè, се негува состојба на умот што ја поддржува среќата и продуктивноста.

Негувањето на менталното здравје не само што го подобрува секојдневното функционирање, туку помага и во контрола - или барем во борба против - некои од физичките здравствени проблеми директно поврзани со состојбите на менталното здравје. Со ефикасно управување со стресот, може да се постигне поздрав начин на живот.

За младите луѓе, разбирањето и справувањето со менталното здравје е од суштинско значење. Тоа ја гради отпорноста, помага да се разбие стигмата околу проблемите со менталното здравје и овозможува рана интервенција кога е потребно. Ова е важно кога младите учествуваат во меѓународна мобилност каде самото тоа е отстапка од нивниот вообичаен секојдневен живот. Нови фактори и големи настани можат да се случат за време на меѓународната мобилност и тие треба да се земат предвид. Со отворено решавање на овие прашања, професионалците создаваат поддржувачка средина каде се вреднуваат учењето, растот и емоционалната благосостојба.



Промоција наспроти заштита на менталното здравје

Важно е професионалците да ја препознаат и разберат разликата помеѓу **промоција на менталното здравје и превенција на менталното здравје**. Тие се тесно поврзани, но служат за различни цели и заедно обезбедуваат поцелосен пристап за поддршка на благосостојбата.

Промоцијата на менталното здравје се фокусира на **конкретни активности и стратегии кои ја подобруваат психолошката благосостојба и градат отпорност**. Работи на создавање средини за поддршка, зголемување на свеста и зајакнување на луѓето да го подобрат и одржуваат своето ментално здравје. Ја отвора дискусијата за менталното здравје и го поттикнува учеството во активности кои се корисни за менталната благосостојба.

Од друга страна, превенцијата на менталното здравје **има за цел да го намали ризикот од проблеми со менталното здравје преку фокусирање на специфични фактори** кои би можеле да придонесат за развој на нарушувања на менталното здравје. Ова може да вклучува насочени стратегии за да им се помогне на оние кои се соочуваат со високи нивоа на стрес, анксиозност или други фактори кои можат да придонесат за тешкотии со менталното здравје. Овие активности одат еден чекор понатаму со предвидување на предизвикувачи за лошо ментално здравје и обезбедување алатки и стратегии за ублажување на ризиците⁸.

Од суштинско значење е на младите да им се објасни промоцијата и превенцијата на менталното здравје, бидејќи тоа ги опремува со знаења и вештини за одржување на нивната благосостојба во опкружувања со тешки и предизвикувачки средини.

⁸ <https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

ЗАШТИТА НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

Превенцијата на проблеми со менталното здравје е витален напор за подобрување на квалитетот на животот на сите, но и за поттикнување здрава и инклузивна средина за учење. Овој дел ги истражува стратегиите и алатките неопходни за да се идентификуваат и спречат раните знаци на ментална вознемиреност, охрабрувајќи го секој професионалец кој работи со млади луѓе да игра клучна улога во промовирањето на менталната благосостојба.

Препознавање на симптоми на вознемиреност

Психолошката вознемиреност е **состојба на емоционално страдање**. Се смета за минлив феномен, кој е поврзан со специфични стресори и кој вообичаено исчезнува или се намалува кога лицето се прилагодува на стресот или стресорот е отстранет⁹.

Луѓето може да доживеат емоционална вознемиреност во секое време и може да опфати широк спектар на симптоми. Важно е да не се занемари оваа вознемиреност, бидејќи може да се должи на нарушување на менталното здравје и оваа вознемиреност може да стане и психолошко нарушување кога тековните знаци и симптоми предизвикуваат чест стрес и влијаат на способноста за функционирање.



ПРЕДУПРЕДУВАЊЕ

Целта на овој дел не е да ви овозможи да дијагностицирате ментално растројство и не да спроведувате терапија, туку да ви помогне да разберете како да обезбедите најсоодветна поддршка во зависност од симптомите што ги забележувате. Опфатени се најчестите нарушувања, но има и други нарушувања кои не се наведени овде.

Кои се факторите кои можат да предизвикаат вознемиреност?

Како што е претставено во воведот, постојат три типа на фактори кои влијаат на нашето ментално здравје:

- **Индивидуални фактори:** специфични за поединецот (физичко здравје, емоционална интелигенција, генетика)
- **Економски и социјални фактори:** поврзани со **животниот стандард и социјалните односи** (образование, приходи, вработување и работни услови, семејство, пријатели, заедница)
- **Општествени фактори:** опфатени животни средини (инфраструктури, простори, средини), **политика** (економија, здравје, права), **култура** и **услови за живеење** (домување, услуги, безбедност).

Вознемиреност или нарушување на менталното здравје може да се развие кога пречките ги надминуваат ресурсите за управувањето со значајни животни настани. Овие фактори често комуницираат, создавајќи кумулативни ефекти што може да доведат до појава на нарушување на менталното здравје.

За да можете да препознаете дали некој можеби е во неволја, може да се препознаат некои знаци. За една млада личност, можно е да има предупредувачки знаци на потешкотии кои не мора да доведат до нарушување на менталното здравје, но може доколку симптомите продолжат.

⁹ Belay, A. S., Guangul, M. M., Asmare, W. N., & Mesafint, G. (2021). Prévalence et facteurs associés de la détresse psychologique chez les infirmières des hôpitaux publics du sud-ouest de l'Éthiopie. A cross-sectional Study. Ethiopian journal of health sciences, 31(6), 1247–1256.
<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8968359/>

Дневните стресори

Претерани реакции во различни ситуации

Непознати или предизвикувачки ситуации можат да ги засилат емоциите. Претераните реакции често се резултат на акумулиран стрес, фрустрација и постојано чувство на неразбирање. Оваа хиперсензитивност може да ги направи секојдневните интеракции потешки, дополнително зголемувајќи го емоционалниот товар.

Дневен стрес

Стресот може да биде корисен или штетен, во зависност од неговата природа. Позитивниот стрес мотивира и ја зголемува концентрацијата и перформансите. Негативниот стрес, пак, може да изгледа неподнослив и неконтролиран, создавајќи анксиозност, фрустрација и негативни емоции што штетат на менталното и физичкото здравје.

Проблеми со апетитот

Стресот или непријатноста можат да доведат до губење на апетит или, напротив, до прекумерно јадење за утеша. Овие однесувања можат да резултираат со пореметувања во исхраната, како што се неухранетост, прејадување или постојано грицкање, што влијае на физичкото здравје и целокупната благосостојба.

Нарушувања во спиењето

Анксиозноста и потешкотиите со опуштање можат да предизвикаат несоница или чести буења во текот на ноќта. Лошиот сон негативно влијае на расположението, ја намалува концентрацијата и ги влошува другите ментални проблеми, создавајќи маѓепсан круг што е тешко да се прекине.

Изолација или повлекување

Младите може да се повлечат од социјалните интеракции за да избегнат стресни или непријатни ситуации. Сепак, долготрајната изолација може да доведе до осаменост и да ги влоши чувствата на исклученост, дополнително влијаејќи на менталното здравје.

Чувство на некомпетентност

Предизвиците во училиштето, работата или личниот живот можат да ги натераат младите да се чувствуваат неспособни. Оваа перцепција на неуспех може да резултира со губење на самодовербата, намалена мотивација и повлекување, што на крајот влијае на перформансите и благосостојбата.

Ментален и физички замор

Справувањето со секојдневните обврски, особено кога изгледаат премногу напорни, може значително да ја исцрпи и менталната и физичката енергија. Заморот ја намалува способноста за концентрација, носење одлуки и одржување позитивен став, придонесувајќи кон циклус на исцрпеност и стрес.

Намалена концентрација и мотивација

Емоционалниот и менталниот замор предизвикан од постојани предизвици може да ја намали фокусираноста и мотивацијата. Овој недостаток на волја влијае на продуктивноста и способноста за постигнување лични или професионални цели.

Губење на самодоверба

Постојаното соочување со тешкотии или неуспеси може да ја разниша самодовербата. Ова може да доведе до сомневање во сопствените способности, повлекување од социјални интеракции и избегнување можности за личен развој, создавајќи пречка за самоусовршување и позитивно ментално здравје.

За една млада личност, можно е да има предупредувачки знаци на потешкотии кои не мора да доведат до нарушување на менталното здравје, но може доколку симптомите продолжат.

Препознавањето на знаците и симптомите на ментална вознемиреност е критичен чекор во обезбедувањето навремена поддршка и промовирање на менталната благосостојба. Со рано идентификување на овие индикатори, може да се спроведат соодветни интервенции, помагајќи им на поединците да се справат со своите предизвици и да го одржат целокупното ментално здравје. Комбинирани заедно, овие симптоми на вознемиреност можат да објаснат нарушување на менталното здравје.





Препознавање на раните знаци на нарушување на менталното здравје

Дел од содржината во оваа целина е инспириран од програмата за обука за Прва помош за Ментално Здравје (МХФА), развиена во 2000 година во Австралија. Создадена е да го прошири обучувањето за прва помош и да вклучи здравствени проблеми, како и да ги опреми луѓето со вештини за да обезбедат соодветна иницијална поддршка за проблемите со менталното здравје.

Постојат различни видови на ментални нарушувања, од кои некои се чести, а други не толку. Некои луѓе искусуваат само една епизода на ментално нарушување, додека други искусуваат неколку епизоди испреплетени со периоди на ментална благосостојба.

Еден од четворица Европјани на возраст од 16 до 85 години страда од ментално нарушување¹⁰.

Вид на ментално нарушување	% на мажи и жени
Анксиозни нарушувања	14%
Депресија и биполарни нарушувања	7,8%
Психотични нарушувања (вклучува шизофренија)	1,2%
Употреба на супстанции	4,6%
Сите чести ментални нарушувања комбинирани	27,1%

Пред се, важно е да се знае кои типови на ментални нарушувања постојат и кои се нивните симптоми, за професионалците да бидат свесни за промените кои ги забележуваат во однесувањето на учениците во секојдневниот живот.

Постојат повеќе состојби кои се препознаени како ментални нарушувања, но некои групи се почести од другите. Најчестите се:

- Анксиозно нарушување
- Нарущувања на расположението
- Нарущувања поврзани со зависност
- Психотични нарушувања
- Наружување во исхраната¹¹
- Нарущување со дефицит на внимание, со или без Хиперактивност¹²



ПРЕДУПРЕДУВАЊЕ

Некои симптоми прикажани подолу можат да се забележат во секојдневниот живот на учениците кои ги поддржувате (на пример, тага или замор).

Тоа може да се смета за проблем само доколку забележите голема промена во нивното однесување, ако им носи потешкотии во секојдневниот живот или ако трае долго.

Личност која има ментално нарушување е подложна на појава на коморбидитети. Тоа значи дека таа личност е склона да има повеќе од едно нарушување во исто време. На пример, луѓето кои користат многу супстанции за да ги ублажат своите негативни емоции, имаат поголема веројатност да имаат и депресија и анксиозност.

¹⁰ Овие резултати се однесуваат на целокупната европска популација на возраст од 16 до 85 години. H.U Wittchen, F. Jacobi, J. Rehm et al., "The size and burden of mental disorders and other disorders of the brain in Europe 2010" European Neuropsychopharmacology, 2011, ch.21, p.655-679

¹¹ <https://healthdirect.gov.au/mental-illness>

¹² <https://nightline.fr/kit-de-vie/le-trouble-deficitaire-de-lattention-avec-ou-sans-hyperactivite>

АНКСИОЗНО НАРУШУВАЊЕ

Анксиозноста е нормален емоционален одговор на стрес или на ситуација која се смета за заканувачка. Се карактеризира со чувство на нелагодност, нервоза или страв. Кога анксиозноста станува прекумерна, постојана и влијае на секојдневниот живот, може да се класифицира како анксиозно нарушување.

Постојат неколку различни видови на анксиозни

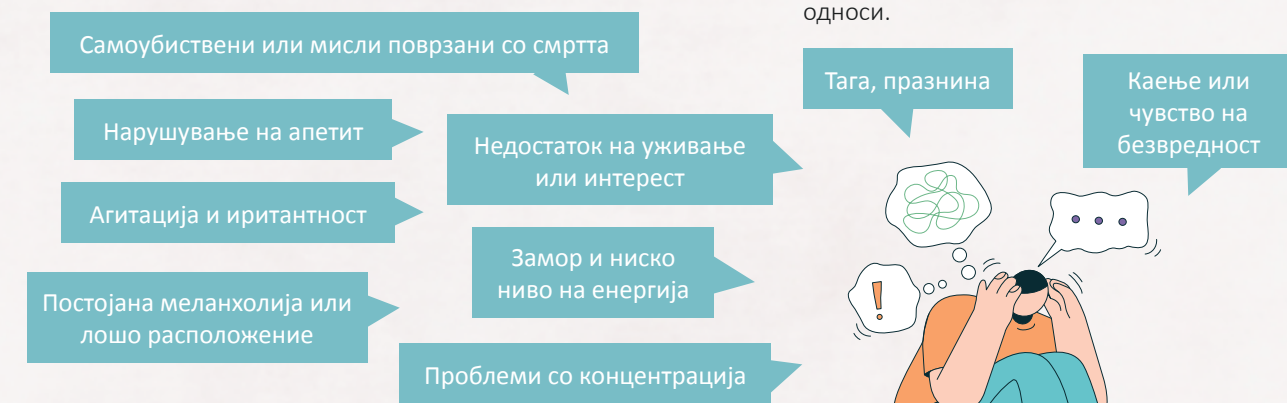
нарушувања, зависно од ситуацијата или предметот кој предизвикува анксиозност, како и начините на верување што ја влошуваат анксиозноста (посттравматско стресно нарушување, социјална фобија, агорафобија, генерализирано анксиозно нарушување, панично нарушување, опсесивно-компулсивно нарушување).



Забелешка: во случај на паничен напад, симптомите наликуваат на паничен напад, но траат само 10 до 15 минути. Ако личноста никогаш немала паничен напад, најдобро е да се повикаат итни служби.

НАРУШУВАЊА НА РАСПОЛОЖЕНИЕТО

Нарушувањето на расположението влијае емотивно на луѓето. Предизвикува промени на емоционалната состојба, што води до долги периоди на среќа, манија, тага, и/или депресија. Две нарушувања на расположението што треба да се земат предвид се: депресија и биполарност.



Забелешка: Симптомите треба да постојат неколку недели (барем две) и да бидат присутни во поголемиот дел од денот за да бидат препознаени како депресија. Барем 5 симптоми се потребни за да се препознае депресијата, но бројот и сериозноста на симптомите варира од личност до личност.

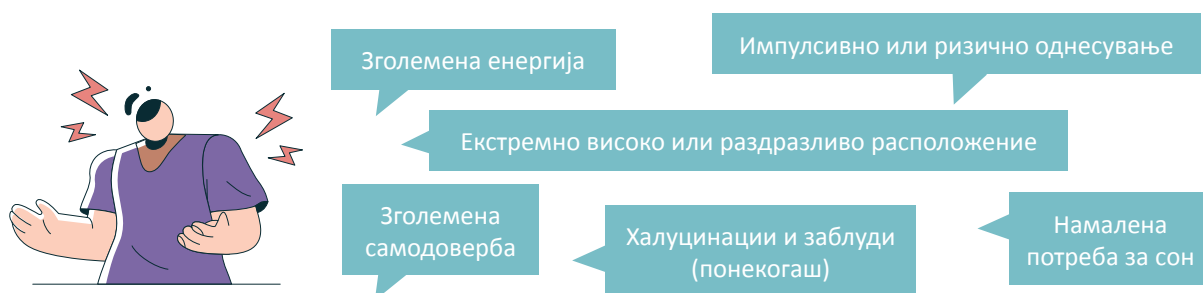
2. Биполарност

Биполарност, исто така познато и како биполарно нарушување, се карактеризира со екстремна променливост во расположението, енергијата и способноста за функционирање. Тие се менуваат помеѓу

периоди на депресија, манички епизоди и долги периоди на стабилно расположение.

Знаците и симптомите се разликуваат според епизодата во кој е личноста (депресивна или манична):

- Депресивна епизода (се однесува на депресијата)
- Манична епизода



Забелешка: Дијагностицирањето на биполарното нарушување може да потрае, бидејќи за да се постави дијагноза, потребна е манична епизода.

НАРУШУВАЊА ПОВРЗАНИ СО ЗАВИСНОСТ

Во врска со нарушувањата поврзани со зависност, се смета дека има проблем ако зависноста има негативни последици врз:

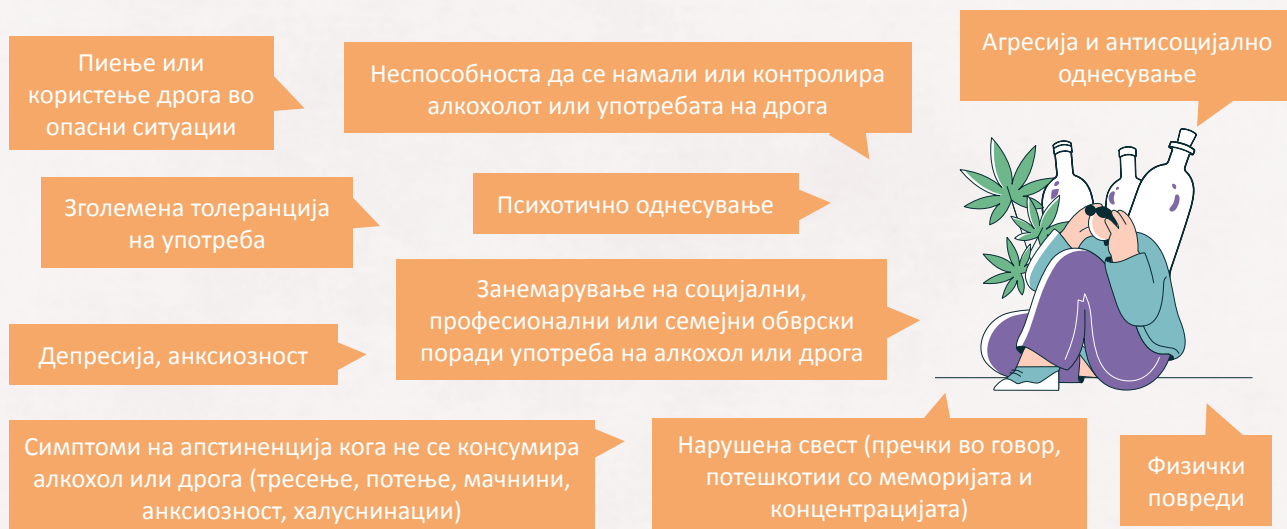
- ↳ Љубов/Пријателство
- ↳ Телото
- ↳ Капацитетот
- ↳ Приходот
- ↳ Легалните обврски

Нарушувањата поврзани со употреба на супстанции се појавуваат кога личноста има слабости и користи супстанции на нивоа што

се штетни на краток или долг рок.

1. Нарушување поврзано со употреба на алкохол и дрога

Нарушување поврзано со употреба на алкохол, познато и како злоупотреба на алкохол, или алкохолизам, е медицинска состојба која се карактеризира со прекумерно и проблематично користење на алкохол. Нарушување поврзано со употреба на дрога, или зависност, е сложено нарушување кое се карактеризира со компулсивна употреба на дрога, и покрај негативните последици. Симптомите се слични за двете нарушувања.



2. Нарушување поврзано со коцкање

Нарушување поврзано со коцкање се идентификува со шема на повторливо и постојано обложување и коцкање

кое продолжува и покрај тоа што создава повеќе проблеми во неколку области на животот на индивидуата.



Забелешка: Било каква форма на игра може да стане проблем.

ПСИХОТИЧНИ НАРУШУВАЊА (ШИЗОФРЕНИЈА)

Психотичните нарушувања се сериозни ментални нарушувања кои предизвикуваат необично размислување и перцепција. Луѓето со психози губат допир со реалноста.

Шизофренијата е хронично нарушување кое влијае на начинот на кој личноста размислува, се однесува, искажува емоции, ја перцепира реалноста, и како се поврзува со другите.



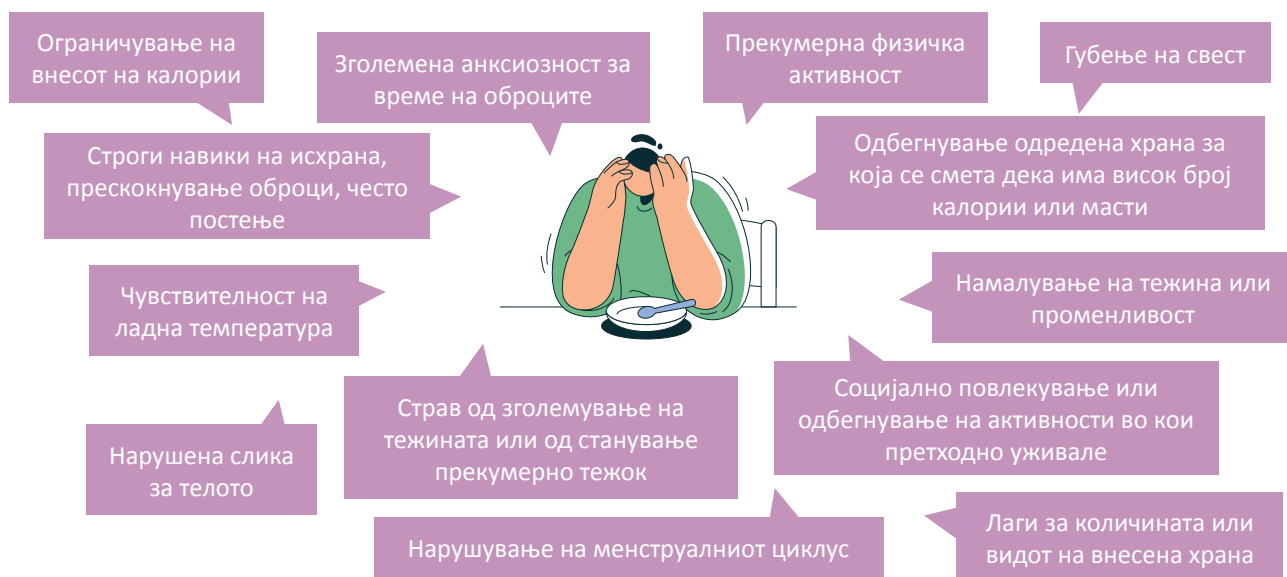
Забелешка: Психотичните нарушувања често се појавуваат во доцна adolescence или рана зрелост.

НАРУШУВАЊА ВО ИСХРАНА

Нарушувањата во исхрана се состојби на однесување кои се карактеризираат со сериозни и постојани пореметувања во навиките на исхрана и поврзани вознемирувачки мисли и емоции. Тие се многу сериозни состојби кои влијаат на физичката, психолошката и социјалната функција.

1. Анорексија

Анорексија, уште позната како анорексија нервоза, е нарушување во исхраната кое се карактеризира со невообичаено ниска тежина, силен страв од зголемување на тежината и нарушена перцепција на тежината.



2. Булимија

Булимија е нарушување во исхраната кое се карактеризира со повторливи епизоди на зголемен внес на храна (прејадување) проследено со несоодветно компезирачко

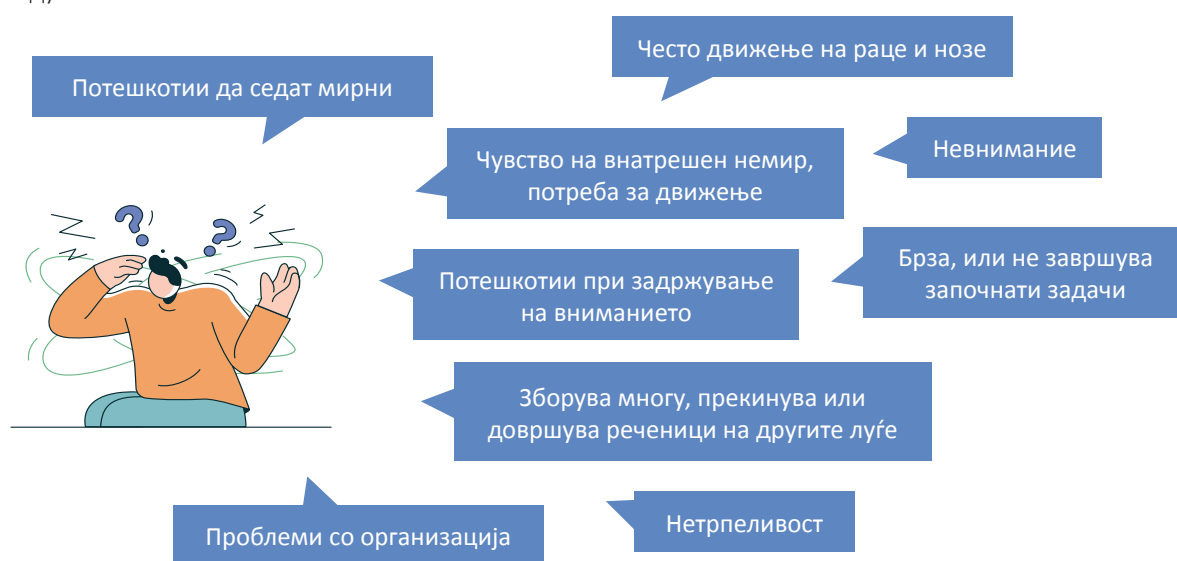
однесување за да се избегне зголемување на тежината, како што се предизвикано повраќање, прекумерна употреба на лаксативи или диуретици, прекумерен пост, или прекумерно вежбање.



НАРУШУВАЊЕ ПОВРЗАНО СО ДЕФИЦИТ НА ВНИМАНИЕ, СО ИЛИ БЕЗ ХИПЕРАКТИВНОСТ

АДХД е трајно нарушување на менталното здравје што се одликува со невнимание и/или хиперактивност и импулсивност, што значително влијае на развојот на индивидуата.

Се карактеризира со постојани симптоми (најмалку 6 месеци) до степен што не соодветствува на развојното поле на личноста.



Како да постапите во случај на проблеми со менталното здравје: CARES формула

Ако забележите развој на симптоми на проблеми со менталното здравје, може да пружите прва поддршка преку едноставна формула: CARES формулата. CARES формулата доаѓа од програмата за обука за прва помош за менталното здравје (МХФА) развиена во 2000 год. во Австралија. Создадена е да го прошири обучувањето за прва помош и да вклучи здравствени проблеми, како и да ги опреми луѓето со вештини за да обезбедат соодветна иницијална поддршка за проблемите со менталното здравје.

Оваа техника ви дава насоки за поддршка на луѓето со знаци на ментални нарушувања. Чекорите не мора да се извршуваат во одреден редослед. Вие сте тие кои треба да го процените редоследот што ќе го следите и релевантната на дејствијата, како и да се адаптирате на личноста на која и помагате.¹³

CARES значи:

- (C-Connect) - Поврзување со личноста, проценка и помош за време на криза
- (A-Actively listen) - Активно слушање без предрасуди
- (R-Reassure) - Утеша и обезбедување на информации
- (E-Encourage) - Охрабрете барање на професионална помош
- (S-Share) - Споделете информации за други достапни ресурси

Некои луѓе нема да имаат потреба од професионална помош, но може да бидат насочени кон алатки за самопомош или други ресурси. Целта е доколку забележите дека некој покажува симптоми на ментално нарушување, да му пристапите, да разговарате со него и да видите дали може некако да му помогнете.

¹³ PSSM France



ПРЕДУПРЕДУВАЊЕ

Многу луѓе кои страдаат од нарушување на менталното здравје не бараат помош, или го прават тоа со задоцнување. Сепак, колку подолго се одложува интервенцијата, толку потешко станува закрепнувањето.

ПОВРЗУВАЊЕ СО ИНДИВИДУАТА, ПРОЦЕНКА И ПОМОШ ЗА ВРЕМЕ НА КРИЗА

Првиот чекор е да се пристапи на личноста, да се обрне внимание на симптомите и да им се помогне да ги надминат. Може да одите на сигурно место за да ги поттикнете младите да ви се доверат. Ако тие не ви се обраќаат, може вие директно да им пристапите.



Главните елементи се следните:

- Пристапете ѝ на личноста да зборувате за вашите грижи
- Најдете вистинско време и место за двајцата да се чувствуваат пријатно
- Ако личноста не го започнува разговорот, продолжете да зборувате
- Почитувајте ја приватноста и доверливоста на личноста

Ако постои криза, може да се прикаже на следните начини:

- Личноста може да си наштетува себеси, на пример, со обид на самоубиство преку употреба на супстанции, што ги става под нивно влијание, или преку самоповредување.

- Личноста чувствува екстремна вознемиреност, на пример доживува паничен напад, по искусување на трауматичен настан или се наоѓа во тешка психотична состојба.
- Однесувањето на личноста е екстремно вознемирувачко за другите, на пример тие се агресивни или губат осет за реалноста.
- Ако сметате дека некоја личност е во криза, погледнете го бр. „Како да се однесувате за време на криза“.



СОВЕТИ ЗА КОМУНИКАЦИЈА

- Не дозволувајте да бидете расеани или во брзање кога започнувате разговор.
- Прашајте „Како си денес?“ (подобро е целосно да се посветите на нивните моментални чувства, отколку да бидете општи со едно едноставно „Како си?“).
- Кажете им дека сте загрижени за нив.
- Прашајте ги дали некој познаник може да им помогне, и јавете ѝ се на личноста доколку е потребно.
- Создадете врска полна со доверба, почитувајте ја нивната автономија и разумни избори.
- Не се двоумете да прашате директни прашања, како на пример „Дали имаш план да извршиш самоубиство?“
- Да се осигурате дека сте безбедни, бидете сигурни дека сте во позиција лесно да ја напуштите просторијата.,
- Користете „јас“ за да ги искажете своите чувства, наместо „ти“.

ПОНЕКОГАШ, ЛУЃЕТО НЕ САКААТ ПОМОШ, АКО Е ТАКА ТОГАШ

- Барајте конкретни причини: ➤ „Зошто одбиваш помош?“
- Понудете им доверливи информации како да добијат помош на друг начин.
- Не користете закани, морали, критики, или вина.
- Останете достапни за подоцна ➤ „Мојата врата е секогаш отворена доколку имаш потреба да зборуваш“.

АКТИВНО СЛУШАЈТЕ БЕЗ ПРЕДРАСУДИ

Да се биде добар слушател и да бидете способни да комуницирате со личноста е многу важна вештина.

Кога слушате и комуницирате со личноста, важно е да ги тргнете на страна предрасудите кои можеби ги имате за ситуацијата/личноста. Мора да избегнувате искажување на предрасуди.

Повеќето луѓе кои искусуваат вознемирувачки емоции и мисли, сакаат да бидат ислушани со емпатија пред да им бидат понудени различни решенија и ресурси.

Не ја сметајте личноста за слаба, и не користете стигматизирачки зборови.

ОДНЕСУВАЊЕ КОЕ ТРЕБА ДА ГО ПРИМЕНЕТЕ



- Користете ги вашите вербални и невербални комуникациски вештини.
- Внимателно слушајте и разберете го она што го кажува личноста.
- Парафразирајте ги вашите зборови за да и дадете до знаење на личноста дека ја слушате и дека точно сте ја разбрале.
- Не се двоумете да прашате прашања кои ќе ви дозволат да ја разберете ситуацијата подобро, бидејќи, нормално е да не можете целосно да разберете низ што поминуваат.
- Прашајте ги кога почнале да се чувствуваат вака.
- Проследете со отворени прашања - „Зборувааше ли со некој за ова?“
- Дозволете моменти на тишина во разговорот.
- Избегнете спротивставување.
- Бидете трпеливи, дури и како личноста не комуницира добро, се повторува себеси или зборува бавно, или не толку јасно како вообичаено.
- Не ја прекинувајте личноста кога зборува, особено за да споделите ваше мислење или искуство.
- Одржете културен контакт со очи (не избегнувајте да ги погледнете, но не зјапајте).
- Одржете отворен став со телото. Не ги прекрстувајте рацете, бидејќи тоа може да изгледа одбранбено.

УТЕШЕТЕ ГИ И ПОНУДЕТЕ ИНФОРМАЦИИ

Штом личноста ќе се чувствува ислушана, полесно е да ги утешите и да дадете информации. Утехата во оваа фаза вклучува нудење емоционална поддршка, како емпатија за тоа низ што лицето поминува, како и надеж за закрепнување и практична помош со задачи кои можат да изгледаат непромислени во тој момент.

Исто така, може да ја прашате личноста дали сакаат дополнителни информации за проблемите со менталното здравје.

За да ја утешите и правилно да ја информирате личноста, размислете да:

- Се однесувате со личноста со почит и достоинство (почитувајќи ја нивната автономија додека ја проценувате нивната способност да донесат одлуки за себе).
- Не ги обвинувате нив за нивната болест.
- Понудете емоционална поддршка и покажете разбирање во секое време.

СВЕДОШТВО

Една година бев студент на размена во Германија. На почетокот беше многу тешко да се скрасам. Постојано бев тажна, носталгична, под стрес и депресивна. Мајката во семејството каде бев на размена, беше таа што ми помогна да излезам од оваа тешка ситуација, разговорот со неа ми беше од голема помош.

Исто така, ми помогна да комуницирам со другите студенти на размена, да сфатам дека не сум сама во моите проблеми, туку дека и другите доживуваат слични чувства.

Рима, 19 години, Естонија



СОВЕТИ ЗА КОМУНИКАЦИЈА

- Подобра е да користите реченици како „Гледам/слушам зашто мора да ви е тешко“ или „Претпоставувам дека мора да ви е тешко“ наместо „Разбирам што доживувате“, бидејќи никогаш нема да бидете во нивна кожа.
- Неопходно е да имате реални очекувања за личност. Подобра е да користите реченици како „има решенија кои ќе ви помогнат“ или „секогаш има надеж за закрепнување“ или „не се обесхрабрувај наместо „ќе бидеш добро“ затоа што не знаеш дали ќе биде.
- Најдобро е да ја уверите личност на начинот на кој се чувствувате најудобно. Ако на личност и треба преградка, но вие не сакате да ве допираат, дозволено е да не го правите тоа.
- Избегнувајте да користите понизен тон и премногу сочувствителност.

Кога споделуваат, луѓето вообичаено сакаат нивните емоции да бидат препознаени, не се двоумете да ги именувате емоциите што ги чувствуваат, за да можат и самите да им стават имиња

➤ „Дали ви треба прифаќање на вашиот гнев/страв/тага/одвратност?

Конечно, понудете им да поминете некое време со нив за да најдете решение > „Можеме да одвоиме време за да најдеме решение“, но не наоѓајте решение за нив, туку секогаш со нив.

ПОТТИКНЕТЕ БАРАЊЕ ПРОФЕСИОНАЛНА ПОМОШ

Можете и да го информирате лицето за достапните решенија каде може да се обрати за помош и поддршка. Луѓето кои живеат со нарушувања на менталното

здравје, генерално имаат корист од подобар процес на закрепнување со помош на компетентни професионалци. Можеби не се свесни за различните решенија кои им се достапни, но барем се информирани.

Можно е да се наведат различните опции што им се достапни.

Притоа, не закажувајте состаноци или не барајте информации во нивно име. Можете да предложите заедно да побарате професионална помош или информации. Можно е да го направите тоа истовремено со нив додека го водите разговорот. Нема потреба да се чека подоцна. Ако личноста пред вас е отворена за помош, подобра е да се направи првиот чекор сега.

➤ Мора да го почитувате правото на лицето да одбие помош, освен ако не сте загрижени дека може да си наштеи себеси или на некој друг..



ПОСТОЈАТ НЕКОЛКУ ТИПОВИ ПРОФЕСИОНАЛЦИ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

- **Општ лекар:** првата точка на контакт на пациентот. Тие можат да ги препознаат симптомите на новонастанатото ментално растројство и да го упатат пациентот до локални структури за поддршка или кај друг здравствен работник.
- **Психолози:** можат да обезбедат поддршка за луѓе кои страдаат од психолошки нарушувања. Немаат медицинско образование, па не можат да препишуваат лекови.
- **Психијатри:** лекар специјализиран за третман на ментални нарушувања (главно тешки или хронични). Можете да се консултирате со психијатар со упат од вашиот општ лекар.
- **Социјални работници:** професионалци кои работат во услуги за ментално здравје. Тие обезбедуваат поддршка и помош на луѓето погодени од проблеми со менталното здравје и им помагаат поефективно да комуницираат со нивната непосредна и социјална средина.
- **Центри за ментално здравје во заедницата: субјект кој ги обезбедува следните услуги:** Амбулантски услуги, вклучувајќи специјализирани амбулантски услуги за деца, постари лица, лица кои се хронично ментално болни.

Други специјалисти може да бидат достапни во вашата земја, не двоумете се да побарате совет од општиот лекар.



СПОДЕЛЕТЕ ИНФОРМАЦИИ ЗА ДРУГИ ДОСТАПНИ РЕСУРСИ

Можете да го информирате лицето за стратегиите за самопомош што може да ги користи и да го поттикнете да побара поддршка од семејството, пријателите и од другите. И други луѓе кои страдале од слични ментални нарушувања можат да обезбедат значајна помош во процесот на закрепнување на лицето.

ВО СЛУЧАЈ НА ПРАШАЊА СО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ, ЕВЕ НЕКОИ ДОСТАПНИ РЕСУРСИ КОИ МОЖЕ ДА СЕ КОРИСТАТ

- ❖ Националните организации за ментално здравје
- ❖ Линии за помош и поддршка во кризи
- ❖ Специјализирани услуги
- ❖ Онлајн ресурси и мобилни апликации
- ❖ Едукативни материјали и ресурси за самопомош

За да видите подетална листа на национални ресурси, видете го [Анекс - Ресурси](#)

Како да се реагира во кризна ситуација

Кризите може да му се случат секому. Тие се дел од животот. Луѓето ги доживуваат кризите на различни начини. Кризите може да остават траги, но сосема е возможно да се надминат и да се живее со последиците.

Кризата на менталното здравје е секоја ситуација во која постапките, чувствата и однесувањето на една личност може да доведе до повредување на себеси и другите како и ризикот дека таа личност ќе биде оневозможена да се грижи за себе и да функционира во заедницата на здрав начин.

Помошта при криза е потребна кога:

- ❖ Постои ризик за самоповредување (обид за самоповредување или самоубиство со користење на дрога, отрови, губење на волја за живот итн.),
- ❖ Кога личноста доживува екстремна вознемиреност (паничен напад, акутен стрес поради трауматичен настан или тешка психотична состојба),
- ❖ Кога однесувањето на личноста е многу вознемирувачко за другите (агресија или исклучување од реалноста, долготрајни потешкотии со меморија и концентрација, психоза).

Како да се реагира во кризна ситуација

Реакцијата при криза на ментално здравје бара брза, смирена и сочувствителна акција. Со обезбедувањето на безбедност, непосредна поддршка и барањето на стручна помош, може ефикасно да управувате со ситуацијата и да го поддржите оној што има потреба. Дополнително, обучувањето за интервенција во кризи и расположливите ресурси ја подобруваат вашата способност за ефективно реагирање.

Чекори како да се реагира при криза на ментално здравје

1. Останете смирени и проценете ја ситуацијата

Одржувајте ја смиреноста-токму таа може да помогне ситуацијата да не ескалира. Проценете ја непосредната опасност: утврдете дали младото лице или другите се изложени на непосреден ризик од повреда. Доколку постои непосредна закана по животот, повикајте итна помош (на пр. 112 во Европа) и известете го лицето кое ја доживува кризата. Пример: „Ќе повикам професионалец кој може да ни помогне во моментов.“

2. Осигурајте безбедност

Отстранете ги потенцијалните опасности: осигурајте се дека средината е безбедна со тоа што ќе ги отстраните предметите кои може да се искористат за самоповредување. Останете со лицето: не го оставајте лицето доколку е во криза. Бидете во позиција во која ќе може брзо да ја напуштите просторијата за да ја осигурате и својата безбедност.

3. Комуницирајте ефективно

Користете смирувачки глас, зборувајте бавно и јасно. Користете едноставни и кратки реченици. Покажете емпатија и поддршка - уважете ги нивните чувства и покажете дека сте тука да помогнете. Пример: „Гледам дека поминувањето низ тежок период, тука сум да ти помогнам.“

4. Дајте итна помош

Охрабрувајте длабоко дишење - помогнете му на лицето да се смири со тоа што ќе го водите низ вежби за длабоко дишење.

4-7-8 Техника за дишење

- ✦ Чекор 1: Вдишете броејќи до 4
- ✦ Чекор 2: Задржете до 7
- ✦ Чекор 3: Издишете броејќи до 8

Кутија-техника на дишење

- ✦ Чекор 1: Вдишете броејќи до 4
- ✦ Чекор 2: Задржете до 4
- ✦ Чекор 3: Издишете до 4
- ✦ Чекор 4: Задржете броејќи до 4

Понудете уверливост; Уверете ги дека се безбедни и дека заеднички ќе најдете помош.

5. Следете институционални протоколи

Реферирајте на политики - следете ги процедурите кои се потвртани во протоколот за кризи со ментално здравје на вашата институција. Контактирајте ги службите за итни случаи доколку е неопходно. Информирајте ги релевантните служби, на пример: училишни советници, координатори за ментално здравје или друг квалификуван персонал.

Посткризни чекори

1. Дебрифинг и поддршка

Разговарајте со младото лице: кога кризата е завршена, разговарајте за она што се случило и како лицето се чувствува. Охрабнете ги да побараат професионална помош и споделете информации за достапни ресурси.

2. Документирајте го инцидентот

Забележете детали и документирајте го инцидентот прецизно, вклучително што се случило, како сте се справиле и кој бил резултатот.

3. Комуницирајте со семејството или згрижувачите

Доколку е соодветно, информирајте го семејството или згрижувачите на младото лице за инцидентот и преземените чекори. Не заборавајте да ја земете во предвид автономноста и приватноста на лицето додека комуницирате со семејството.

4. Побарајте помош или надзор сами, доколку е потребно

Размислете за вашите приоритети. Направете листа на она што ви е најважно во животот. Направете листа на нешта кои би можеле да ги направите веднаш за да се чувствувате подобро. Редифинирајте ја вашата работа, што е ваша одговорност и што не е. Доколку е возможно, дискутирајте го тоа со вашиот шеф или колегите.



СОВЕТИ

„Направи“ и „Не прави“ како професионалец

Применувајќи ја формулата CARES и справувајќи се со кризи, од суштинско значење е да се разгледаат некои вербални и невербални комуникациски вештини и да се потпрете на капацитетот да создадете доверба базирана на емпатија. Еве неколку совети кои може да ги примените како професионалец.



Не прави



Не прави ги нештата за лицето, прави ги заедно со него.



Не ставај одговорности врз лицето.



Не присилувај го лицето да зборува.



Не допирај го лицето без негово одобрување.



Не ставај се себеси во опасност.



Не користи закани, морали, критики и вина.



Во случај на анксиозност, не охрабрувај ги луѓето да ги избегнуваат нештата кои предизвикуват анксиозност.



Во случај на психотично однесување, не навредувај се од нивните делузии, не омаловажувајте ги нивните халуцинации, не реагирај на загрижен, исплашен или засрамен начин, не се смеј, не поттикнувај или зајакнувај параноја. Слушај, кажи дека ова е негова/нејзина реалност, но не и твоја, дека ова сигурно е ужасно и дека изгледа вознемирено.



Во случај на зависност, не согласувај се на консумирање, пиење или играње со лицето.



Во случај на нарушувања со исхраната, не давај позитивни или негативни коментари за нивното тело или храната што ја јадат.



Прави



рижи се за себе: може да е предизвик, фрустрирачки и исцрпувачки да се обезбеди помош на некој во неволја. Можно е да треба да се соочиш со сопствените емоции и реакции во текот на размената. Размисли за грижата кон себе преку зборување со други личности и вежбање на здрави емоционални навики.

Имаш право да не бидеш во „форма“ за да разговараш со некој во неволја. Доколку не е итно, може да го одложиш разговорот или да побараш некој друг да преземе.



Земи ја во предвид културолошката позадина на лицето :

- Не прави претпоставки за верувања, практики и преференци.
- Дознај повеќе за специфичните религиозни верувања на популацијата група на која лицето припаѓа.
- Земи во предвид дека културата го оформува разбирањето на луѓето за тоа што значи добро или лошо ментално здравје.
- Биди свесен/на за концептите, однесувањата и јазикот кој е табу.
- Почитувај ја културата на групата
- Подржи го правото на индивидуата да донесува одлуки за барање на културолошка сензитивна грижа.



Имај ги на ум овие три вредности: Прифаќање, искреност и емпатија.



Користи кратки и едноставни реченици.



Остани мирен/на.



Зборувај на цврст, смирувачки глас, јасно и бавно.



Во случај на психично однесување, користи техники на преговарање, понуди ограничени можности кои се соодветни за индивидуата. На пример: „Дали преферираш да зборуваш со итните служби или твојот доктор?“



Почитувај ја приватноста и довербата на лицето. Доколку треба да зборуваш на трето лице за да си ги олесниш чувствата, не го откривај името на личноста.

Превенција во меѓународна мобилност

Во текот на меѓународните мобилности, младите луѓе се соочуваат со предизвици кои може да доведат до неволја.

Потребата за адаптација на културни разлики, осаменоста и носталгијата во комбинација со недостигот на поддршка од пријателите и семејството дома, новите предизвици како интеграција, јазични бариери, адаптации, нови навики кои треба да се развијат и непознатите опкружувања може да бидат непријатни. Исто така, може тоа да биде премногу за некои млади луѓе кои може да развијат вознемиреност на нарушување на менталното здравје.

Кога овие предизвици ќе се појават, важно е професионалците да бидат внимателни кон различни знаци.



ПРЕДУПРЕДУВАЧКИ ЗНАЦИ ЗА БАРАЊЕ ПОМОШ НА МЕЃУНАРОДНА МОБИЛНОСТ

Од суштинско значење е да се препознаат нечији граници и да не се двоумите да побарате помош ако е потребна. Без разлика дали е од пријатели, колеги, или професионалци за ментално здравје, барањето поддршка е чин на одговорност кон себеси. Ова се клучните моменти кога се советува да се консултирате со професионалец за да се превенираат потешкотии од понатамшно влијание врз ментално здравје и благосостојба:

Поразителни и постојани чувства

Интензивни емоции како анксиозност, тага, лутина или очај кои траат неколку недели и не се подобруваат, може да се индикација дека е потребна професионална помош.

Потешкотии во секојдневното функционирање

Потешкотии во дневни задачи, фокусирање на работата, одржување на социјалните врски може да е знак дека е потребна надворешна помош.

Проблеми со сонот или апетитот

Значителни промени во шемите на спиење (инсомнија или изразено спиење) или апетитот (премногу јадење или недоволно) се чести знаци за нарушување.

Постојани негативни мисли

Појава на чести негативни мисли, руминации или постојана самокритичност може да биде индикација за потребата да се разговара со професионалец за да се запре овој циклус.

Чувства на беспомошност и очај

Чувство на недостиг од надеж за иднината или чувство дека ништо не може да се подобри како знак да се консултира професионалец за да се придобијат позитивни перспективи.

Социјална изолација

Повлекување од социјални интеракции, избегнување пријатели или семејството и немање волја да се види никого се знаци дека е време да се побара помош.

Епизоди на паника или интензивна анксиозност

За панични напади, ирационални стравови или постојана анксиозност што пречи во секојдневниот живот е потребна професионална интервенција.

Деструктивно однесување

Експесивно користење на алкохол или дрога, себеповредување, или суицидни мисли се знаци дека веднаш е потребна помош.

Злоупотреба на супстанции

Зголемување на консумацијата на алкохол како одбранбен механизам е индикатор дека е време да се побара помош да се избегнат посериозни последици.

Кога поддршката со информации не е веќе доволна

Ако поддршката на пријателите или семејството не го олеснува товарот на менталното здравје или ако некој не се чувствува сфатено, важно е да се консултира професионалец кој може да понуди објективна поддршка или специјализиран совет. Овие предупредувачки знаци се важни индикатори кои не треба да се игнорираат. Барањето помош од професионалци за ментално здравје може да обезбеди алатки за подобро справување до овие предизвици и да го подобрат квалитетот на животот.

Протоколи при итни случаи за ментално здравје

Осигурајте се дека младите луѓе се свесни за сервисите за ментално здравје и протоколите за итни случаи во земјата-домаќин, со тоа што ќе се обезбедат контакти за советници, мрежи за локална поддршка и телефонски линии.

ЗАКЛУЧОК

ЗНАЦИ ЗА ПРЕДУПРЕДУВАЊЕ ДА ПОБАРАТЕ ПОМОШ ПО ВРАЌАЊЕТО НА МЕЃУНАРОДНАТА МОБИЛНОСТ

Соочени со емоционалните предизвици и промените што се доживуваат по враќањето, одредени знаци може да укажуваат на потребата да се консултирате со професионалец за да се спречи тешкотиите да станат огромни:

Постојана изолација

Доколку едно младо лице постојано избегнува социјална интеракција, се отсекува од блиските или преферира да биде само - може да е индикација за длабока малаксаност.

Интензивни и пролонгирани чувства на носталгија и тага

Носталгијата е нормална, но ако се задржува до степен да влијае на квалитетот на животот, може да е клучно да се побара поддршка.

Потешкотии да се навратите на рутината

Ако реинтеграцијата во училиште, на работа или во семејниот живот е комплицирана и недостига мотивација, ова може да сигнализира потреба за поддршка.

Чести негативни мисли

Појава на критички мисли за себеси, покајувања или тенденција да се идеализира минатото во странство, може да се индикација на знаци на депресија. Разговорот со советник или терапевт може да понуди решенија за подобро справување со овие емоции.



Овој педагошки водич е сеопфатен ресурс дизајниран да ги опреми професионалците со суштински важно знаење и практични стратегии да се забележат предизвиците на менталното здравје и да се негува емоционалната благосостојба помеѓу младите луѓе, поточно оние во меѓународните програми за мобилност. Со истакнување на раното препознавање, навремената интервенција и креирањето на средини за поддршка, ги поттикнува едукаторите ефективно да вршат навигација на комплексностите на менталното здравје.

Овој водич ја подвлекува важноста на разбирањето на меѓусебната игра помеѓу индивидуалните, социјалните и културните фактори кои влијаат врз менталното здравје. Исто така ја истакнува потребата за проактивни мерки, како формулата CARES, да се изменазираат потенцијални предизвици и да се превенира ескалација. Низ емпатија, активно слушање, и културолошки сензитивни пристапи, професионалците не само што можат да ги поддржат итните потреби на младите луѓе, туку може и да придонесат за нивната долготрајна отпорност и личен раст.

На крајот, успешноста на проектите за меѓународна мобилност е длабоко поврзана со емоционалната и психолошката благосостојба на нејзините учесници. Овој водич е потсетник дека менталното здравје е споделена одговорност која бара колаборација, адаптивност, и посветеност на континуирано учење. Со приоритет на менталното здравје, професионалците се осигуруваат дека младите луѓе може да просперираат, не само во текот на нивната мобилност, туку и во поширокиот контекст на нивниот живот.

Дозволете овој прирачник да служи како водич и потсетник дека благосостојбата на младите луѓе е колективен труд за кој е потребно трпение, емпатија и посветеност на континуирано учење. Со цел да се подобри искуството на мобилноста, менталното здравје како приоритет е јадро на личниот и професионалниот успех, кој му овозможува на секој млад човек се враќа не само со нови вештини и искуства, но и со емоционална отпорност да просперираат во комплексниот свет.

БИБЛИОГРАФИЈА

Attention Deficit Disorder, with or without Hyperactivity, Nightline France.

<https://nightline.fr/kit-de-vie/le-trouble-deficitaire-de-lattention-avec-ou-sans-hyperactivite>

Colorado Spirit Jefferson Center for Mental Health, 5 Dimensions of Wellness.

<https://www.cbhc.org/wp-content/uploads/2021/09/CBHC-Dimensions-of-Wellness-FINAL.pdf>

Felman A & Tee-Melegrito R.A. (2024), What is mental health?, Medical News Today.

<https://medicalnewstoday.com/articles/154543>

Manuel des Premiers Secours en Santé Mentale, 1ère édition française. PSSM France

Strout K. & Howard E. (2015), Five Dimensions of Wellness and Predictors of Cognitive Health Protection in Community-Dwelling Older Adults. Journal of Holistic Nursing.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24972928>

Pugle M. (2023), List of Common Types of Mental Illness. VeryWellHealth.

<https://www.verywellhealth.com/mental-illness-5113353>



АНЕКС - РЕСУРСИ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

Ресурси во Европа

На европско ниво, постои широк опсег на организации кои нудат услуги за поддршка и ресурси за менталното здравје.

Befrienders Worldwide - Global Suicide Prevention

Меѓународна мрежа од над 90 центри за помош кои се протегаат низ целиот свет, која обезбедува доверлива поддршка на луѓето во емоционална криза или неволја, или на оние блиски до нив. Тие обезбедуваат број од вашата земја ако ја посетите на нивната веб-страница.

<https://befrienders.org>

Samaritans

Samaritans/Самарјаните е организација што нуди телефонска линија за помош 24/7 за луѓе во криза што имаат потреба да разговараат. Тие, исто така, нудат обука за вработени во компании со цел да бидат поддршка за проблеми со менталното здравје.

<https://samaritans.org/?currency=EUR>

Students against depression / Студенти против депресија

Овој ресурс нуди практични совети, водичи и онлајн работилници за да им помогне на студентите да се справат со депресијата и анксиозноста.

<https://studentsagainstdepression.org>

CALM - Campaign Against Living Miserably

Доверлива и анонимна линија за помош, како и услуга за веб-разговор што нуди помош, совети и информации за секој што е во криза.

Бесплатна телефонска линија за помош: 0800 58 58 58

<https://thecalmzone.net/>

iCALL - international student support / Меѓународна студентска поддршка

iCALL е услуга за онлајн разговор или телефонско советување за меѓународни студенти. Иако е со седиште во Индија, нуди услуги на англиски јазик и може да биде достапна за студентите во Европа кои бараат поддршка од далечина.

<https://icallhelpline.org>

Ресурси во Естонија

Национални организации за ментално здравје

➤ Peaasi.ee

Промовира ментално здравје кај естонската младина. Помага во рано откривање на проблеми со менталното здравје, го олеснува пристапот до соодветна помош и претходна интервенција.

<https://peaasi.ee>

Линии за помош и поддршка во криза

➤ Eluliin.ee

Психолошко советување и социјално советување за различни целни групи (проституција, зависност, жртви на трговија...) Телефонска линија за емоционална поддршка достапна на повеќе јазици: 655 8088 (естонски) ; 655 5688 (руски) ; 681 1700 (украински)

<https://eluliin.ee>

➤ 116 123

Телефонска линија за емоционална поддршка и нега - телефонска линија за ментално здравје за брзо добивање помош, особено во првиот момент на криза. Поддршката за ментално здравје е достапна на естонски, руски и англиски јазик секој ден од 10-24 часот, а вработените за нега одговараат од 16-24 часот)

Специјализирани услуги

➤ Narko.ee

Поддршка за оние што користат дрога и за нивните семејства.

<https://narko.ee>

Онлајн ресурси и мобилни апликации

➤ Enese Tunne

Веб-страница која има за цел да биде првиот чекор за луѓето да најдат помош за менталното здравје, било за себе или за некој близок..

<https://enesetunne.ee>

➤ Sotsiaalkindlustusamet

Различни ресурси за ментално здравје и поддршка во криза.

<https://sotsiaalkindlustusamet.ee>

Ресурси во Франција

Национални организации за ментално здравје

➤ Association La Porte ouverte

Центри за слушање и дискусија кои нудат бесплатни, анонимни интервјуа лице в лице со волонтери (во Безансон, Бордо, Лион, Париз, Руан и Тулуз).

➤ AFTOC

Француско здружение на луѓе кои страдаат од опсесивни и компулсивни нарушувања.

www.aftoc.org

Линии за помош и поддршка во криза

➤ Fil Santé Jeunes

Слушање, информации и насоки за младите луѓе во областа на физичкото, психолошкото и социјалното здравје. Линијата за помош е отворена 7 дена во неделата од 9 до 23 часот (08 00 23 52 36).

➤ SOS Amitié

Услуга за луѓе кои минуваат низ тежок период во нивните животи. Линијата за помош е отворена 24/7 (09 72 39 40 50)

➤ SOS Écoute

Линија за луѓе со самоубиствени мисли. Отворена е 24/7 (01 45 39 40 00).

➤ 08 Victimes

Национален број за поддршка на жртвите што имаат потреба да бидат сослушани и која работи 7 дена во неделата (01 41 83 42 08).

Специјализирани услуги

➤ Collectif schizophrénie

Овој колектив ја обединува експертизата на сите здруженија што ги претставуваат семејствата и пациентите погодени од оваа болест (шизофренија).

www.collectif-schizophrenies.com

➤ FNA TCA

Fédération nationale des associations (et personnes physiques liées aux conduites alimentaires (FNA-TCA) е федерација во Франција што им помага на луѓето што страдаат од нарушувања во исхраната и на нивните семејства.

www.fna-tca.org

➤ Alcool info service

Од 8 до 2 часот по полноќ. Професионално слушање, точни информации, персонализирана помош и соодветни упатувања (09 80 98 09 30)..

➤ Drogue info service

Од 8 до 2 часот по полноќ. Професионален совет, точни информации, персонализирана помош и соодветни препораки (08 00 23 13 13).

➤ France dépression

Веб-страница за спречување, информирање и поддршка на луѓето кои страдаат од депресија или биполарно растројство, за борба против стигматизацијата и за промовирање на нивното достоинство и почитување на нивните права на локално, национално и европско ниво.

www.france-depression.org

➤ Argos 2001

Веб-страница која набавува конкретни информации и новости за биполарните нарушувања.

Телефонска линија за помош: понеделник до петок од 10 до 13 часот и среда од 18:30 до 20:30 часот (01 46 28 01 03).

www.argos2001.net

➤ Anxiété

Веб-страница што дава специфични информации околу анксиозноста.

www.anxiete.fr

➤ Tabac Info service

Мобилна апликација. Бесплатен е-коучинг.

Линија за помош: 3989 (бесплатна услуга + цена за повик).

➤ **Game control**

Мобилна апликација. Коцкање и зависност од интернет: конкретни информации, совети за самопомош, управување со желбата, мотивациски пристапи, персонализиран план.

➤ **SOS Joueurs**

Конкретни информации, самооценување, насоки за зависност од коцкање, форум за дискусија.

www.sosjoueurs.org

➤ **Blue Buddy**

Мобилна апликација креирана да им помогне на луѓето со нарушувања во исхраната. Специфични информации за анорексија, булимија, совети за самопомош; персонализиран план, самооценување.

Онлајн ресурси и мобилни апликации

➤ **WeCare App**

Мобилна апликација која им нуди шанса на 18-25 годишниците да ги развијат своите индивидуални психолошки ресурси.

<https://www.promotion-sante-bfc.org/projets/wecare>

➤ **Nightline**

Услуга за ноќна линија што ја водат студенти од 20.30 до 2.30 часот. Тие обезбедуваат пријателски амбиент за разговор или телефонирање.

Телефонскиот број се менува во зависност од регионот на живеење.

<https://nightline.fr/services-decoute>

➤ **Stop blues**

Мобилна апликација со информативни видеа за депресијата, темните мисли и постоечките решенија.

➤ **Respirelax+**

Мобилна апликација која ви овозможува да најдете смиреност и релаксација за само неколку минути.

Educational Materials and Self-help Resources

➤ **Psycom booklet on bipolar disorders**

Бесплатен информативен водич.

www.psycom.org/Troubles-psychiques/Troubles-bipolaires

➤ **Psycom booklet on depressive disorders**

Бесплатен информативен водич.

www.psycom.org/Troubles-psychiques/Troubles-depressifs

➤ **Je dépasse mes peurs et angoisses**

Надминување на моите стравови и нервози.

➤ **Les troubles schizophréniques, Vivre et comprendre**

Шизофренични нарушувања, Живеење и разбирање. Дејвид Гурион и Ен Гут-Фајанд, објавени од Елипс.

➤ **Psycom booklet on addictive disorders**

Бесплатна информативна книшка.

www.psycom.org/troubles-psychiques/troubles-addictifs

➤ **La dépression comment en sortir**

Депресија и како да се излечиш. Д-р Кристина Мирабел - Сарон, изданија Одил Јакоб.

➤ **Soigner le stress et l'anxiété par soi-même**

Самопомош за стрес и анксиозност. Д-р Сервант Доминик, изданија Едил Јакоб.

Ресурси во Македонија

Национални организации за ментално здравје

➤ Mental Health Institute of Children and Youth “Mladost”

Централна национална установа фокусирана на менталното здравје, растот на врсниците и развојот на децата и младите. 3 061-509.

zmzmladostskopje@gmail.com

<https://zds.mk>

➤ National Youth Council of Macedonia

Сојуз на здруженија и фондации во Република Македонија одговорни за подготовка на „Национална стратегија за ментално здравје на младите“, 078 350 531.

info@nms.org.mk

<https://nms.org.mk>

➤ Association MISLA

Здружение кое сесиземава соработување за лица со ментални нарушувања и социјално претприемништво.

info@misla.org.mk

<https://facebook.com/asocijacijamisla>

Линии за помош и поддршка во криза

Отворени телефонски линии на Црвениот крст на Република Македонија кои обезбедуваат прва психолошка помош и психосоцијална поддршка:

➤ Центар за ментално здравје и психосоцијална поддршка 072-271-048.

➤ Скопски регион 071-367-909.

➤ Поддршка за стари лица - 071-367-981.

➤ Поддршка за лица со попреченост 071-379-119.

➤ Вардар (Централен регион): Велес, Кавадарци, Неготино, Демир Капија, Свети Николе 075-294-036; 071-274-223; 043-231-537.

➤ Пелагониски регион: Битола, Демир Хисар, Крушево, Прилеп, Ресен 047-236-019; 070-791-770.

➤ Југозападен и Полошки регион: Гостивар, Тетово, Дебар, Кичево, Струга, Охрид 072-239-051; 072-239-077.

➤ Источен, Североисточен и Југоисточен регион: Штип, Кочани, Берово, Винаца, Делчево, Пробиштип, Кратово, Куманово, Крива Паланка, Струмица, Гевгелија, Валандово, Радовиш 071-426-660; 071-426-633.

➤ Кризен центар „Надеж“ Обезбедува 24/7 психосоцијална поддршка на СОС линија 02/ 15 – 315.

Специјализирани услуги

➤ PSA Psihesko

Здружение на студенти по психологија кои нудат поддршка за врсници.

psa.psihesko@gmail.com

<https://facebook.com/Psihesko>

➤ Anima Centar

Центар за личен развој, психотерапија и едукација. 071 87 12 13.

anima.centar@gmail.com

<https://animacentar.com>

Онлајн ресурси и мобилни апликации

➤ Alo Bushavko

Веб-платформата на „Меѓаши“ нуди телефонска линија за помош за деца и млади, која овозможува писмена комуникација преку чет или е-пошта 070 390 632.

<https://alobushavko.mk>

➤ Razgovor.mk

Мобилна апликација за консултации за ментално здравје

<https://www.razgovor.mk>

➤ Relaxify App

Апликација за ментално здравје преку активности со игри.

<https://relaxifyapp.com>

Educational Materials and Self-help Resources

- “Прирачник за ментално здравје за млади; анксиозност и панични напади”, од МладиХАБ.
- “Прирачник за ментално здравје за млади; стрес”, од Млади ХАБ.
- “Прирачник за ментално здравје за млади; депресија”, од Млади ХАБ.
- “Прирачник за младински работници на тема ментално здравје”, од Еквалис.
- „Самопомош. Вашиот личен водич за самопомош.“ од S.N.A.R.E Младинска иницијатива.
- Наумова К. (2009). Од траума до посттрауматско стресно растројство. Годишен зборник на Филозофски факултет 62, 201-217.
- Поповски, М. & Наумова, К. (2009). Стигматизација на лица болни од шизофренија и на зависници од дрога и алкохол. Ревиија за социјална политика, 2(3), 231-244.

Ресурси во Словачка

Национални организации за ментално здравје

➤ Trust Line Nezábudka

Обезбедува психолошка поддршка и кризна интервенција.

<https://linkanezabudka.sk>

Линии за помош и кризна поддршката

➤ Crisis helpline

Телефон за помош за луѓе кои се соочуваат со криза или имаат психолошки потешкотии: 0800 500 333

➤ Hope Line

За кризни ситуации и семејни проблеми кои бараат повеќе простор: 055/644 1155.

Специјализирани услуги

➤ Good Line

Советување за млади со здравствени пречки.

Е-пошта: poradna@dokralinka.sk, чет и видео советување.

<http://www.dobralinka.sk/>

➤ In Poradna

Психолошко советување за ЛГБТ+ лица за прашања поврзани со нивната сексуална ориентација и родов идентитет.

www.inporadna.sk

➤ Prizma Kosice

Психолошко советување за ЛГБТ+ лица за прашања поврзани со нивната сексуална ориентација и родов идентитет

www.prizma-kosice.sk

Онлајн ресурси и мобилни апликации

➤ IPčko.sk

Бесплатно и анонимно советување за млади. Советување преку е-пошта на ipcko@ipcko.sk и советување за разговор 24/7.

www.ipcko.sk

➤ League for Mental Health

Онлајн советување.

www.dusevnezdravie.sk/

Ресурси во Шпанија

Национални организации за ментално здравје

➤ Confederación SALUD MENTAL España

Непрофитна организација која промовира свесност за менталното здравје и обезбедува поддршка/советување прилагодено на одредени групи, како што се деца, постари лица, мигранти, ЛГБТК поединци.

<https://consaludmental.org>

➤ Centro de Escucha San Camilo/ Active-listening centre

Центар за активно слушање чија цел е да им помогне на луѓето кои страдаат од болест, осаменост, очај, проблеми во комуникацијата, лошо здравје, смрт на некој близок или друга животна криза. Нудат индивидуални и групни сесии. Тоа е бесплатна услуга отворена за секој што ќе ја побара.

<https://www.humanizar.es/centro-asistencial/centro-de-escucha/centro-de-escucha-san-camilo>

Линии за помош и поддршка во криза

➤ Teléfono de la Esperanza

Линија за помош при кризи состојби, управувана од волонтерско здружение посветено на промовирање на емоционалното здравје, особено за луѓето во кризни ситуации. Има и функција за разговор. (717 00 37 17).

<https://telefonodelaesperanza.org>

➤ Línea 024

Бесплатна линија за спречување самоубиства. Доверливи, достапни 24 часа на ден низ целата земја. Достапен е и онлајн разговор и видео толкување на знаковен јазик.

<https://sanidad.gob.es/linea024/home.htm>

➤ Suicide prevention line in Barcelona

Бесплатна услуга од Градскиот совет на Барселона достапна 24 часа на ден, 365 дена во годината, управувана од волонтери обучени да ги примаат овие повици и надгледувани од психолози. (900 92 55 55).

➤ Obro Feel

Нов бесплатен разговор за емоционална поддршка за младите, финансиран од каталонската регионална влада. Работи на Whatsapp 24 часа на ден 7 дена во неделата и единствено што треба е да го запишете нивниот број. (680 354 155).

Во ден е од обучени волонтери кои ги слушаат младите и им обезбедуваат лична поддршка. Доколку е потребна итна медицинска помош, контактираат итни медицински служби.

Специјализирани услуги

➤ 116 111

Број за заштита на малолетници и семејства.

➤ 021

Директно внимание за расизам или злосторства од омраза.

➤ 028

Директно внимание за ЛГБТК+ злосторства од омраза.

➤ 017

Директно внимание за сајбер безбедноста.

➤ 016

Direct attention for gender based violence.

➤ 900161515 /623 22 05 70

Директно внимание на родовото насилство.

Онлајн ресурси и мобилни апликации

➤ FAD juventud

Служба за информации и насоки за млади (900 16 15 15).

consultas@fad.es

➤ Fundación ANAR

Против булинг (900 20 20 10).

www.anar.org

Educational Materials and Self-help Resources

Las palabras sí importan. Comunicar sin prejuicios depende de ti

Зборовите се важни. Од вас зависи комуникацијата без предрасуди). Стилски водич за ментално здравје за медиумите.
<https://www.consalmudmental.org/publicaciones/Guia-estilo-salud-mental.pdf>

Guía-La salud mental de las mujeres.

Водич - Ментално здравје на жените - Ресурс за жени од сите возрасти.

Водичот објаснува како менталното здравје различно влијае на жените поради различни аспекти од нивниот живот и дава совети за жените како да се грижат за своето ментално здравје и благосостојба.

https://www.inmujeres.gob.es/areasTematicas/AreaSalud/Publicaciones/docs/Guias-Salud/Salud_XV.pdf

Guía de autoayuda-Prevención del suicidio

Водич за самопомош за превенција од самоубиство

<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM017534.pdf>

Guía para la detección y la prevención de la conducta suicida

Водич за откривање и спречување на самоубиствено однесување - За здравствените работници и социјалните олеснувачи

<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM017859.pdf>

Guía para la detección de la conducta suicida

Водич за превенција од самоубиствено однесување - За воспитувачи.

<https://gestion3.madrid.org/bvirtual/BVCM017853.pdf>

Lo bueno de tener un mal día: cómo cuidar de nuestras emociones para estar mejor

Добрата работа во лош ден: Како да се грижиме за нашите емоции за да бидеме подобри - Напишано од Анабел Гонзалез, кој нуди практични вежби и совети како да управуваме со емоциите и да се справиме со тешки ситуации.

Emocionario

Емоционално - Напишан од Кристина Нуњез Переира и Рафаел Ромеро Валкарсел, овој речник на емоции илустрира 42 емоционални состојби на начин што е способен и лесен за разбирање.

Cómo vaciar tu mochila emocional: Recupérate del trauma en mente, emoción y cuerpo

Како да го испразните вашиот емотивен ранец: Закрепнете се од траумата во умот, телото и емоциите - Напишано од Ана Криадо, ви помага да постигнете емоционална рамнотежа, да постигнете мир во вашиот ум, да излечите емоционални лузни и да го смириете вашето тело.

Преведувачи:

Стефан Николовски, Теодора Димитријевска, Мартина Даниловска



ADICE

<https://www.adice.asso.fr>

adice@adice.asso.fr

+33 3 20 11 22 68



Волонтерски Центар Скопје

<https://www.vcs.org.mk>

vcs_contact@yahoo.com

+389 75 243 726



Fundación Plan B Educación Social

<https://planbeducacionsocial.com>

contacto@planbeducacionsocial.com

+34 923 994 177



KERIC

<https://www.keric.sk>

keric@keric.sk

+421 908 913 995



JMK

<http://www.jmk.ee>

jmk@jmk.ee

+372 7300 5441