

ПРИРАЧНИК СО ПЕДАГОШКИ ПРАКТИКИ

ЗА ПРОМОЦИЈА 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 ПРОМОВИРАЊЕ НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

9 Зборување за менталното здравје

- Зошто јазикот е важен
- Стигматизација на менталното здравје

14 Создавање безбедна и отворена средина

- Што е безбеден простор?
- Како да се создаде безбеден простор за младите да зборуваат за менталното здравје?

17 Емоционална регулација

- Активности кои треба да се спроведат

23 Промовирање на стратегии за справување на благосостојба

- Индивидуални активности за промовирање на добрата ментална благосостојба
- Групни активности за промовирање на добрата ментална благосостојба

27 Предизвици поврзани со менталното здравје за време на меѓународна мобилност

- Пред поаѓање
- За време на престојот
- Враќање од меѓународна мобилност
- Стратегии за снаоѓање за време на меѓународна мобилност

33 ЗАКЛУЧОК

34 БИБЛИОГРАФИЈА

35 АНЕКС 1 - ТЕСТ ЗА САМОЕВАЛУАЦИЈА!

37 АНЕКС 2 - ЛИСТА НА ЦЕЛИ ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ



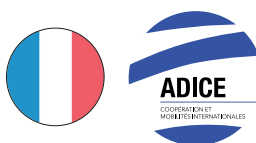
ПРОЕКТОТ MIND

MIND (Mental health matters: INovative Development for VET organizations / Прашања за менталното здравје: Иновативен развој за СОО-организации) е **KA2-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 поопремни 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 KERIC (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**.

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 промоција** 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 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 заштита 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. Како и зошто треба да зборуваме за менталното здравје?

Потенцирање на важноста од отворени дискусии за намалување на стигмата и промовирање на свеста.

2. Создавање безбедна и отворена средина

Понуда од стратегии за поттикнување средини за поддршка каде поединците се чувствуваат удобно да ги споделат своите мисли и емоции.

3. Важност на емоционалната регулација

Истражување техники кои ќе им помогнат на поединците ефикасно да управуваат и да ги урамнотежат своите емоционални одговори.

4. Промоција на стратегии за благосостојба

Воведување акциони стратегии за градење отпорност и одржување на менталното здравје на дневно ниво.

5. Предизвици за менталното здравје во меѓународната мобилност

Препознавање на специфични стресори и потреби поврзани со меѓукултурни 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, концептирано 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).



ПРОМОВИРАЊЕ НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

За да се поддржи и зголеми менталната благосостојба на младите луѓе, може да се применат различни клучни стратегии и практики кои ќе направат значајна разлика во создавањето на позитивна и поддржувачка средина.

Зборување за менталното здравје

Ефикасната комуникација е темел на промоцијата на менталното здравје. Разбирањето како да се користи инклузивен и културен јазик при дискусија за менталното здравје со млади луѓе, може да помогне во намалување на стигмата и создавање поподржувачки дијалог.

ЗОШТО ЈАЗИКОТ Е ВАЖЕН

Начинот на кој се разговара за менталното здравје има значајно влијание врз перцепцијата кај младите луѓе. Користењето на вистинските зборови и тон може да го направат разговорот пријатен и поддржувачки, додека погрешниот јазик може да создаде недоразбирања, да ја засили стигмата или да спречи отворен разговор. Како професионалци, неопходно е да бидете внимателни каков јазик користите и да се осигурате дека е инклузивен, културен и лесен.

Јазични насоки

Започнувањето на разговор за менталното здравје може да биде предизвик, но користењето на подржувачки и емпатичен јазик прави значајна разлика. **Користењето јасен, едноставен и соодветен јазик** е клучно за менталното здравје да биде достапно и попријатно. Добра почетна точка е користење на сопственото искуство за справување со менталното здравје.

Кога разговарате за менталното здравје, имајте ги следните совети на ум:

- Покажете ѝ на другата личност дека сте достапни. Бидете нивно безбедно место.
- Никогаш не ги форсирајте да зборуваат ако не сакаат.
- Секогаш е поважно да слушате отколку да се обидете да дадете совет⁹.

- Слушајте ги нивните чувства со емпатија и не ги осудувајте.
- Бидете свесни за различните верувања, култури и идеи.
- Прифатете ги родовите различности, бидејќи родовите стереотипи можат да влијаат на изразувањето емоции.

Подолу има примери кои можете да ги користите за да започнете и да водите разговори за менталното здравје:

1. „Како се чувствуваш во последно време?“
2. „Тука сум да те ислушам и да ти помогнам доколку имаш потреба.“
3. „Забележав некои промени во последно време, сакаш ли да зборуваме за тоа?“
4. „Во ред е да не се чувствуваш добро, како можам да ти помогнам?“
5. „Ова мора да е тешко.“
6. „Можам да замислам зошто ова е тешко за тебе.“
7. „Ако зборувањето за твоето ментално здравје изгледа премногу стресно, тогаш можеш да ги запишеш твоите мисли на хартија (води дневник, писмо, е-маил).“
8. „Ако си бил повреден поради споделување на твоите чувства/мисли/искуства, не се откажувај.“
9. „Разговор со други за твоето ментално здравје е еден начин да си помогнеш себеси.“
10. „Ти благодарам што го сподели твоето искуство, како се грижиш за себе?“

Каква поддршка имаш на располагање?¹⁰

При дискусија за менталното здравје, понекогаш нема потреба од премногу прашања. Штом личноста се почувствува подготвена да зборува отворено за некој тема, поважно е ја слушате активно и да ѝ дадете целосно внимание.

СВЕДОШТВО

„Како тренер и психолог, секогаш работам на емоционалното образование во сите мои обуки. Секогаш наоѓаме време за учесниците да споделат како се чувствуваат. За време на обуката, правиме сè да им дадеме простор каде ќе се чувствуваат доволно опуштени за да им кажат на останатите дали се чувствуваат добро или не. Групата ги придружува и ги поддржува.“

Кристина, психолог, Fundación Plan B Educación Social, Шпанија

⁹ <https://lamenteesmaravillosa.com/como-ayudar-a-otra-persona-cuando-esta-de-primida/>

¹⁰ <https://peaasi.ee/kuidas-raakida/>



ДОБРА ПРАКТИКА

@OCCIMORONS / Употребата на уметноста за зборување за менталното здравје

Создаден од шпанскиот психолог Пабло Р. Кока, овој профил на Инстаграм има за цел да ги искombинира уметноста и психологијата за да се дестигматизира менталното здравје, и да се поттикнат луѓето да зборуваат за истото поотворено. Преку ликовите на Осси и Морон, Кока во своите скици обработува теми како осаменост, справување со жалост, врсничко насилство, самоубиство, емоционална интелигенција, депресија, и многу други поврзани со менталното здравје и благосостојба.

Кока, исто така, организира обуки, работилници и други настани во живо, а има издадено бесплатни водичи на теми поврзани со менталното здравје. Се појавува на интервјуа и подкасти и издаде две книги за барање помош и ментално придружување на некој кој поминува низ криза со менталното здравје. Неговата работа допира до сите; од децата, возрасните, па се до постарите лица и има за цел да го дестигматизира разговор за менталното здравје^{11,12}.

Лето е период
во годината кога
најмногу ја чувствувам
осаменоста, знаеш?



Зборувањето отворено и со емпатија за менталното здравје е еден од најефикасните начини за борба против стигмата и стереотипите. Кога дијалогот е без предрасуди и е исполнет со разбирање, штетните и погрешни претпоставки се разградуваат.

СТИГМАТИЗАЦИЈА НА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

Разговорот за менталното здравје често е отежнато со стигма и тоа е предизвик за многу ученици. Стигмата често настанува од недоразбирања, недостаток на знаење, или културни верувања кои ги гледаат проблемите со менталното здравје како слабости или морални пропусти.

Стигмата се однесува на неправедни и негативни верувања кои општеството ги има за некој. Тоа е чин на третирање некој или нешто неправедно преку јавно неодобрување¹³.

Стигмата е поврзана со менталното здравје, но и со работи како физички инвалидитет, раса, етничка определба, религија, сексуална ориентација, или болест.

Во 2023, податоците собрани од ИПСОС покажаа значајна стигма против пациентите со ментални здравствени проблеми во ЕУ. **Околу 77% од испитаниците веруваат дека таквите пациенти се поразлично гледани од останатите во општеството.** Ова верување преовладува во сите ЕУ земји, особено во едукативни и професионални средини¹⁴.

Комисијата на Lancet за „Прекинување на стигмата и дискриминацијата во менталното здравје“¹⁵ пријави дека многу луѓе ја опишуваат стигмата како нешто полошо од самата состојба.

¹¹ <https://www.instagram.com/occimorons/?hl=es>

¹² <https://occimorons.com/>

¹³ <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/stigmatization>

¹⁴ Commission européenne, Bruxelles (2023). Flash Eurobaromètre 530 (Santé mentale). GESIS, Cologne. p.27.

¹⁵ Thornicroft, Graham et al. The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health, The Lancet, Volume 400, Issue 10361, 1438 - 1480.



Лицата со ментални здравствени состојби се соочуваат со двојни предизвици: ефектите од нивната состојба и негативното влијание на стигмата и дискриминацијата. Овие влијанија вклучуваат ограничените можности за работа и образование, како и потешкотии во пристапот до здравствена нега и услуги за менталното здравје¹⁶.

Младите луѓе ја искусуваат стигмата на различни начини:

Етикетирање

Категоризирање неког според нивната ментална состојба, кое влијае на тоа како другите ги перцепираат и како се однесуваат со нив. Луѓето можат да се поистоветат со тие етикети и да почнат да се идентификуваат со нив¹⁷. Важно е да се приоритизира поединецот наместо нивната ментална состојба. На пример, ќе биде „личност со ментална болест“ наместо „ментално болна личност“.

Негативен став

Негативно чувство или мислење за неког, или пак начин на однесување кое се случува како последица на тоа¹⁸. На пример, ако некој има негативен став кон луѓето со ментална болест, може да ги избегнуваат или да се однесуваат неправедно со нив.

Стереотипи

Кога втемелени идеи, најчесто погрешни, се задаваат на луѓето¹⁹. Во случај на проблеми со менталното здравје, може да значи претпоставување дека луѓето со одредени состојби се насилни, што е штетна и погрешна генерализација.

Предрасуда

Неправедно и неразумно мислење или чувство, особено кога е формирано без доволно размислување или знаење²⁰. Предрасудите кон неког може да доведат до исклучување, избегнување или пристрасно третирање на таа личност. На пример, претпоставувањето дека луѓето со проблеми со менталното здравје не се способни да живеат самостојно.

Дискриминација

Се случува кога некој е третиран неправедно поради менталната состојба. Може да биде директна (третирање неког полошо поради нивната состојба) или индиректна (имање политики кои неправедно ги дискриминираат луѓето со ментално здравствени проблеми)²¹.

Поделба на „ние“ наспроти „тие“

Луѓето тежнеат да ги делат другите во групи, како оние со или без ментални состојби. Ова создава чувство на поделба, каде оние без проблеми со менталното здравје се гледаат себеси како „подобри“ или поприфатени, што води до исклучување на лицата со проблеми со менталното здравје²².



¹⁶ Thornicroft G, Sunkel C, Alikhon Aliev A, et al. The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. Lancet 2022 ; publié en ligne le 9 octobre.

¹⁷ <https://psychologytoday.com/intl/blog/escaping-our-mental-traps/202307/rethinking-mental-health-challenging-the-dangers-of-labels>

¹⁸ <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/attitude>

¹⁹ <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/stereotype>

²⁰ <https://dictionary.cambridge.org/fr/dictionnaire/anglais/prejudice>

²¹ <https://mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/a-z-topics/stigma-and-discrimination>

²² <https://dictionary.apa.org/us-versus-them-effect>

Чести заблуди и стереотипи околу менталното здравје

Разбирањето и справувањето со заблудите и стереотипите ќе помогне да се создаде поинклузивна и поддржувачка

средина за оние кои се погодени од проблеми со менталното здравје. Табела 1 прикажува чести заблуди и стереотипи околу менталното здравје кои се користат за понатамошна дискусија на оваа тема со младите.

Заблуди/Стереотипи	Реалност
Нарушувањата на менталното здравје се ретки	Нарушувањата на менталното здравје се чести. Во 2019, 97 милиони луѓе на глобално ниво живееле со ментално нарушување, со тоа што анксиозноста и депресијата биле најчести (СЗО ²³).
Депресијата е само тага	Депресивното нарушување е медицинска состојба со постојани чувства на тага, безнадежност, и недостаток на задоволство или интерес за активности на подолг временски период (СЗО ²⁴).
Проблем со менталното здравје е знак на слабост	Нарушувањата на менталното здравје се медицински состојби, и не се одраз на лична сила или слабост.
Луѓето со проблеми со менталното здравје се насилни и опасни	Поголемиот дел од луѓето со ментални состојби не се насилни, и имаат поголема можност да бидат жртви на насилство предводено од дискриминација.
Децата немаат проблеми со менталното здравје	Нарушувањата на менталното здравје влијаат на лица од секоја возраст, вклучувајќи ги и децата и тинејџерите. Се проценува дека приближно 11.2 милиони деца и млади (19 год. и помалку) во ЕУ страдаат од нарушување на менталното здравје ²⁵ .
Барањето помош е знак на неуспех	Барањето помош е знак на сила и е проактивен чекор кон подобро здравје.
Закрепнувањето од ментално нарушување е невозможно	Луѓето со ментална состојба закрепнуваат целосно или ефикасно ги управуваат своите симптомите со соодветно лекување.
Менталната состојба го дефинира идентитетот на личноста	Менталната состојба на една личност е само еден аспект на нивниот идентитет и не ги дефинира нивните можности.

Совети за одбрана против стигматизацијата:

➤ **Зборувајте позитивно.** За менталното здравје често се зборува на негативен начин, кој придонесува до стигматизација. Важно е да се зборува за него со позитивна визија, и со поголем фокус на способностите на личноста, а помал фокус на ограничувањата што нивната ментална состојба може да им ги предизвикува. Не користите зборови како „луд“, „оштетен“, или „слаб“, туку користете јазик кој нема да ги осудува.

➤ **Зборувајте природно.** Бидете опуштени, зборувањето за менталното здравје не мора секогаш да биде сериозен или формален разговор. Споменувајќи го природно во секојдневните дискусии ја прави темата помалку застрашувачка.

²³ https://who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2

²⁴ <https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

²⁵ POLICY BRIEF 2: Child and adolescent mental health. The State of Children in the European Union 2024, United Nations Children's Fund (UNICEF), February 2024

Примери за позитивен и инклузивен јазик

Наместо да кажете	Обидете се да кажете
„Претеруваш“	Разбирам дека ова е тешко за тебе.
„Престани со тоа“	Во ред е да си дадеш време да се чувствуваш подобро.
„Имаш проблем“	Поминуваш низ тежок период, но секогаш постојат начини да го преминеш ова.
„Многу си чувствителен/чувствителна“	Разбирам дека оваа ситуација навистина ти влијае тешко. Ајде да зборуваме за тоа како се чувствуваш.
„Смири се“	Изгледа како да се чувствуваш преоптоварено. Ајде да дишеме за момент заедно.
„Треба да станеш посилен“	Во ред е да се чувствуваш вака. Ќе го надминеме ова.



ДОБРА ПРАКТИКА

Кампањата „Mind the Mind“ за дестигматизација на менталните пореметувања/ Македонија

Европска федерација на здруженија на студенти по психологија (EFP-SA) ја спроведе кампањата „Mind the Mind“, насочена кон дестигматизација на менталните нарушувања преку едукација за проблемите со менталното здравје на студенти од 15 до 18 години, заедно со остатокот од популацијата. Кампањата, имплементирана во бројни европски земји, меѓу кои и Македонија, вклучува работилници во училишта каде студентите учат за состојби како аутизам, шизофренија, анксиозност, депресија, и анорексија. Локалните студентски асоцијации и организации, како на пример „Психеско“ и „Младите Можат“ ги водат овие работилници, преведуваат материјали од EFP-SA и соработуваат со училишта со цел да допрат до пошироката публика за промоција на кампањата²⁶⁻²⁷.

²⁶ [http://periodica.fzf.ukim.edu.mk/psnp/psnp4\(2019\)/PsNP04.08 Tushevska, I. - A campaign to combat the stigma of mental disorders.pdf](http://periodica.fzf.ukim.edu.mk/psnp/psnp4(2019)/PsNP04.08 Tushevska, I. - A campaign to combat the stigma of mental disorders.pdf)

²⁷ https://instagram.com/mindthemind_macedonia/

²⁸ <https://consaludmental.org/sala-prensa/extremadura-juego-mesa-sensibilizar-estigma/>



Антистигматизациона друштвена игра

FEAFES Salud Mental Extremadura, регионалната подружница на Шпанската конфедерација за ментално здравје во Естремадурa создаде бесплатна друштвена игра за преземање од интернет која ги разбива стереотипите и ја предизвикува стигмата во однос на менталното здравје. Играта се состои од табла со 41 коцки, од кои секоја има прашање поврзано со вообичаени стигми околу менталното здравје, како на пример: „што е самостигма“? Ако одговорите точно, останувате каде што сте, во спротивно, се враќате 2 полиња наназад. Првата личност која ќе го достигне последното поле победува. Иако играта е прилагодена повеќе за деца и млади, сепак е добар ресурс кој може да се користи за сите возрасти за да се справи со стигмата околу менталното здравје на забавен и едукативен начин²⁸.

Справувањето со стигматизацијата е клучно за создавање на безбедна и отворена средина за разговори околу менталното здравје.

Кога стигмата е присутна, учениците може да чувствуваат двоумење или страв да ги споделат своите потешкотии.

Преку активно предизвикување на заблудите и поттикнување на разбирање, професионалците ќе помогнат да се создадат средини каде младите ќе се чувствуваат безбедно да се изразат без да бидат осудувани.

Создавање безбедна и отворена средина

Безбедна и гостопримлива средина е клучна за охрабрување на отворени разговори за менталното здравје. Професионалците се способни да имплементираат стратегии поради кои младите се чувствуваат пријатно да ги споделат своите мисли и искуства без да се плашат од предрасуди или дискриминација.

ШТО Е БЕЗБЕДЕН ПРОСТОР?

„Безбеден простор - место каде ранливите поединци и маргинализирани групи може да се чувствуваат сигурни и почитувани²⁹.”

Оксфордски речник

Дефиницијата за безбеден простор е неограничена. Може да означува и средина каде нема осудување или дискриминација, каде луѓето ќе можат да:

- ✦ Се изразат слободно
- ✦ Споделат лични искуства
- ✦ Дискутираат за чувствителни проблеми без страв од одмазда или потсмев.

За младите, безбедниот простор означува и **физичка сигурност** - заштита од физичка повреда или опасност - и **емотивна сигурност** - ослободување од психолошка или емоционална штета или закана. Ова создава атмосфера полна со доверба и поддршка, погодна за вклучување во дискусии за менталното здравје.

СВЕДОШТВО

Создавањето „безбеден простор“ е клучно за воспоставување доверба помеѓу учесникот во мобилноста и нивниот ментор, а воедно и за успехот на нивната поддршка. Поставувањето отворено прашање, како што е „Кои специфични потреби треба да се земат предвид?“. Не се плашете да оставите пауза за да и дозволите на личноста да пронајде зборови, и најважно, не се двоумете да го прашате истото прашање и на следниот состанок. Тие ќе имаат размислено за тоа, па така е важно да оставите „отворена врата“ за да се навратите на темата. Инклузијата ќе биде од корист за сите.

Сириел Бертолетти, координатор за мобилност во здружението ADICE, Франција



²⁹ Chandler, D. and Munday, R. (2020). safe space. In A Dictionary of Media and Communication, Oxford University Press.

КАКО ДА СЕ СОЗДАДЕ БЕЗБЕДЕН ПРОСТОР ЗА МЛАДИТЕ ДА ЗБОРУВААТ ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ?

Неколку водечки принципи и правила можат да се применат и да служат како патоказ за професионалците, претставувајќи клучни стратегии за промоција на атмосфера исполнета со почит, разбирање, и развој.

Приоритизирајте ја благосостојбата

така што ќе се осигурате дека младите се чувствуваат ценети и поддржани.

- Редовно проверувајте како се чувствуваат и понудете им поддршка.
- Дозволете простор за повратни информации каде ќе можат да ги искажат своите потреби и предлози.
- Обезбедете ресурси како услуги за консултација, линии за помош, и работилници за менталното здравје.
- Почитувајте ја доверливоста или наведете која информација мора да ја споделите.

Поттикнете љубопитност и раст

во разбирањето на менталното здравје кај младите.

- Изградете разбирање за искуствата на младите, практикување саморефлексија, и препознавање на нивната моќ и привилегија за подобра културна скромност.
- Создадете библиотека на ресурси со книги, статии, и видеа за менталното здравје.
- Поттикнете ги младите да поставуваат прашања и да ги истражуваат темите кои ги интересираат.

Обучете се себеси!

- Останете во тек со последните истражувања и најдобрите практики во образованието за менталното здравје.
- Започнете да ги истражувате предрасудите и препознајте зошто можат да се појават при интеракција со другите.

1

Создадете го просторот, ритамот и атмосферата

- Директно прашајте ги младите како тие би го замислиле безбедниот простор,
- Користете удобни седишта, нежно осветлување и смирувачки бои.
- Додадете растенија и природни елементи за да создадете пријатна средина.
- Обезбедете приватност со користење на паравани или прегради, и ставете звучна изолација во собата.
- Размислете за алтернативни работи, на пример прошетка со младите. Ова може да го намали притисокот од директен контакт со очите и ќе помогне разговорот да тече поприродно.
- Поставете јасни насоки за комуникација, како на пример да нема прекинување, и да се зборува со почит.

3

Промовирајте инклузивност и различност

славете ги уникатните позадини и искуства на сите млади.

- Ставете знаци и постери кои промовираат инклузивност без разлика на раса, род, сексуална ориентација, или способности.
- Користете инклузивен јазик при секоја комуникација или материјали.
- Промовирајте толеранција на различни мислења, стил на живот, и перспективи.
- Поттикнете споделување на лични приказни и искуства.

5

Водете, а не проповедајте

применете пристап на наставник/обучувач, охрабрувајќи ги учениците да ги истражуваат своите перспективи и решенија.

- Користете отворени прашања за да го водите разговорот и да им помогнете на учениците да размислуваат критички.
- Предложете саморефлексија и водење дневник како алатки.
- Понудете насоки и поддршка, но и дозволете им на учениците да носат самостојни одлуки и да учат од своите искуства.

Преку вклучување на овие практики во рамката за создавање безбедни простори, организациите можат да создадат средини во кои благосостојбата на младите и нивните образовни искуства ќе бидат приоритет.

За да се навлезе подлабоко, професионалците можат да ја спроведат следната активност со младите:

Група за врсничка поддршка за млади

Целта на оваа активност е да се создаде безбеден простор каде младите ќе можат да се слушаат меѓусебно, да ги споделат своите искуства, и да понудат поддршка. Ова би требало да биде понудено како опционална активност по завршување на часовите или тренинзите. Улогата на професионалците е да ја олеснат/водат активноста, да создадат безбедна средина и да ги поттикнат присутните ученици да споделуваат.

➤ **Организација:** Ова треба да се прави во затворен простор, во соба каде што може да се обезбеди доверливост и удобност. Треба однапред да се одлучи дали групата ќе биде отворена или затворена.

Столчињата треба да бидат наместени во круг така што секој ќе може да се гледа и сите ќе бидат на исто ниво. Треба да се постават правила со групата пред секоја сесија за да се обезбеди меѓусебна поддршка, активно слушање, и емпатија.

➤ **Активност:** Треба на кратко да се претстави активноста. Потоа, ќе следи кратка проверка со младите. Секој учесник треба да сподели како се чувствува денес. Ќе се воведат темата за дневното споделување и повратни информации (на пример: предизвик со кој се соочувам на тренинг, работи кои ме загрижуваат за мојата професионална иднина, нешто на кое сум горда, итн.)

Тие кои ќе сакаат, треба да се чувствуваат слободни да споделат. Секој учесник треба да зборува не повеќе од 2-3 минути. Професионалецот, кој ја надгледува активноста не треба да учествува директно, туку да го води разговорот и да се осигура дека сите учесници имаат можност да споделат и никој да не ги прекинува.

Откако секоја личност ќе сподели, другите учесници се поттикнуваат да дадат совет и повратна информација. Од групата може да биде побарано да ги искористи своите вештини за решавање проблем и да предложи можни решенија.



ДОБРА ПРАКТИКА

Кафулиња за ментално здравје/Естонија

Од 2021, HBO Peaasjad (Head Matters, на англиски) организира таканаречени кафулиња за ментално здравје ширум Естонија. Невладината организација обучила волонтери за прва помош во менталното здравје, кои се среќаваат со луѓе во кафулиња или библиотеки, и ги охрабруваат оние би сакале да ги споделат своите грижи околу менталното здравје или, пак, се загрижени за менталното здравје на некој близок. Датумите и локациите на кафулињата се објавуваат на социјалните медиуми и на веб-страницата на невладината организација. Волонтерите носат бела маица со порака; "Olen olemas", што на македонски значи „Јас сум тука“, и се однесува на нивната достапност да ве ислушаат и поддржат. Тивката присутност на оваа порака имплицира дека секогаш постојат луѓе околу кои се подготвени да слушаат и да понудат поддршка. Постојат и работни збирки за депресија, анксиозност, и други. (на естонски и на руски јазик), а некои од нив можете да ги понесете дома³⁰.

Создавањето безбедна и отворена средина за дискусија на менталното здравје ја поставува основата за отворена комуникација и доверба, што е клучно за справување со предизвиците на менталното здравје. Сепак, поттикнувањето на благосостојбата се протега подалеку од надворешните услови. Тоа вклучува и обезбедување на поединците со соодветни алатки за справување со нивните внатрешни искуства. Токму тука е клучна емоционалната регулација. Преку поттикнување на љубопитноста и охрабрување на саморефлексија, професионалците можат да поттикнат дискусија со младите луѓе.

³⁰ <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-kohvik/>

Емоционална регулација

Емоционалната регулација е **способноста да се препознаат, процесираат и управуваат емоциите**. Им овозможува на поединците да се справуваат со сложени ситуации со поголема јасност и баланс. Ова е важно, бидејќи емоциите се тесно поврзани со тоа како секој размислува и се чувствува. Сите емоции се корисни и заслужуваат да бидат доживевани; нема „добри“ или „лоши“ емоции. Ефективна емоционална регулација е поврзана со низа позитивни резултати, вклучително подобрена благосостојба и зголемена отпорност.

Отпорноста е **способноста да се прилагодиме и закрепнеме од стрес, неволја и неизбежните животни искуства**. Негувањето на отпорноста е од суштинско значење, особено за младите кои се подготвуваат да се соочат со нови предизвици. Замислете го менталното здравје како тркало што се движи по патот. Отпорноста може да се спореди со цврстината на тоа тркало. Кога патот е рамен, сè е во ред, но кога станува нерамен, отпорноста е ставена на тест. Колку е посилено тркалото, толку полесно е справувањето. Менталната отпорност е, всушност, градење посилено тркало.

Клучот за градење отпорност лежи во разбирањето како ефикасно да се регулираат емоциите, кои се суштински за одржување на менталната благосостојба.

Емоционалната регулација се однесува на процесите што поединците ги користат за да ги управуваат и да одговараат на своите емоционални искуства на соодветен и адаптивен начин.

Емоциите се природни реакции поттикнати од надворешни и внатрешни настани. Секоја емоција има своја цел, одговарајќи на одредена потреба.

Примарни емоции - радост, лутина, страв, гадење, изненадување, и тага - се универзални и искусени од сите. Сепак, начинот на кој луѓето ги искажуваат овие емоции може многу да се разликува поради многу фактори.

Покрај примарните емоции, постојат и **секундарни емоции**, кои се посуптилни и често оформени од средината и социјалните интеракции.

Ниту една емоција не е самата по себе позитивна или негативна, иако поединците може да претпочитаат да доживуваат одредени емоции повеќе од други. Сите емоции имаат вредност и се суштински дел од човечкото искуство. Но, кога емоциите стануваат преинтезивни, тешки за изразување или доминираат во нечиј живот, тие можат да доведат со неудобност или страдање³¹.



³¹ <https://nightline.fr/kit-de-vie/identifier-ses-emotions>

Постојат стратегии за засилување, одржување или намалување на нечија емоционална реакција:

- ✓ **Идентификација на емоциите** кои се искажуваат и фокус на нивното влијание врз поединецот.
- ✓ **Дозволете ѝ на емоцијата да го следи својот тек и запомнете дека нема да трае вечно.**
- ✓ **Валидација на емоциите** со прифаќање на нивното присуство без самоосудување: емоциите не треба да бидат оправдани за да постојат.
- ✓ **Идентификација на предизвикувачите:** Разбирањето на личните предизвикувачи и што придонесува за емоционална благосостојба или вознемиреност.
- ✓ **Разговарање за емоциите:** Вклучувањето во разговор за емоциите може да помогне во нивното процесирање.
- ✓ **Користењето медитација, свесност или релаксација** за да се поддржи менталното здравје поради нивната способност да понудат чувство на смиреност и мир, да поттикнат емоционален баланс и да ја зголемат целокупната благосостојба.
- ✓ **Водењето дневник** кој поттикнува саморефлексија и емоционално ослободување, помагајќи им на поединците да ги разјаснат сложените емоции и да се вратат назад во сегашниот момент.
- ✓ **Забележување кога има потреба од пауза:** препознавање кога одморот е неопходен, особено за да се избегне емоционален интензитет.
- ✓ **Приоритизација на сон и хигиена**³³.
- ✓ **Когнитивно-бихејвиорални техники** кои помагаат во намалување на негативни мисли и чувства преку позитивните, подобрувајќи го целосното расположение и перспективи.

Понекогаш може да изгледа како мозокот да работи против нас, како да процесира информации и прави да чувствуваме емоции кои не се оправдани. Всушност, сите имаат околу 60 до 80 мисли на ден. За

сето тоа да има смисла, нашите мозоци ги поедноставуваат и ги интерпретираат сите емоции, овозможувајќи ни да ги разбереме нашите околности. Повеќето од нашите мисли ќе бидат негативни, и тоа се нарекува **когнитивно искривување**. Ова искривување претставува **начин на процесирање информации кои водат до мисловни грешки, ја преобразуваат реалноста и провоцираат емоционални реакции кои најчесто се негативни**³⁴. Тие се појавуваат секој ден, и тоа е често и нормално искуство.

На пример: *кога мислиме дека сите ќе запаметат нешто што сме кажале во специфичен момент, и ја преценуваме сериозноста на настанот кога тие нема баш да се сетат.*

Преку учење како да се идентификуваат овие мисловни шеми, поединецот може да стане свесен за како тие влијаат врз емоциите и перспективите. Оваа свест овозможува да се адресираат и прилагодат некои неправилности во размислувањето, што доведува до поурамнотезени емоционални одговори, како што се искусувањето на повеќе позитивни емоции или намалување на интензитетот на негативните.

СВЕДОШТВО

Здраво, јас сум Нур и доаѓам од Турција. Живеев во Словачка една година преку ЕСК проект и работев како волонтер. Словачка е моето прво искуство во странство. Никогаш претходно не сум била, и никогаш не сум живеела далеку од моето семејство. Па така, во сè што бев вклучена, беше ново за мене.

Вообичаено, во Турција сум многу друштвена. Но, бидејќи англискиот не ми беше многу добар, имав потешкотии да воспоставам близок контакт со моите колеги-волонтери. Затоа, имаше моменти кога се чувствував осамено. Проблемот не беше само во јазичната бариера, туку и во нашите различни перспективи за животот. Ја прифатив ситуацијата во која се наоѓав со моите пријатели-волонтери и поминував повеќе време со други луѓе околу мене. Секогаш се согласував подобро со луѓе кои се постари од мене. Во тој момент, можностите што ми ги обезбеди мојата организација-домаќин беа многу добри за мене. Мојот координатор, ментор, психолог и семејството каде бев сместена беа зрели и грижливи луѓе. Со нив изградив прекрасни пријателства. Во моментот кога им кажав дека се чувствувам осамено, тие ми пружија поддршка.

Нур Ергин, ЕСК волонтерка во KERIC 2023/2024, Турција

³³ <https://simplypsychology.org/emotional-regulation.html>

³⁴ <https://nightline.fr/kit-de-vie/comprendre-mes-biais-de-pensee>

АКТИВНОСТИ ШТО ТРЕБА ДА СЕ СПРОВЕДАТ

1. Алатка-семафор за управување со стрес

Корисна алатка за саморегулација во стресни ситуации.



Професионалците можат да ја споделат оваа алатка со младите за да покажат како да ги саморегулираат стресните ситуации и како да останат смирени. Младите треба да размислуваат за оние ситуации во кои се чувствуваат вознемирени или понекогаш и лути. Потоа, треба да си замислат „семафор“ во главите. Ако светлото е „црвено“, тоа значи дека чувствата кај нив се поинтензивни, па затоа треба да сопрат, да земат длабок здив и да се обидат да се смират. Откако ќе се почувствуваат смилено, светлината ќе стане „жолта“. Тие треба да продолжат да дишат длабоко и да почнат да размислуваат за ситуацијата и нејзините причини и последици. Ова ќе им помогне да ја рационализираат ситуацијата и да ги стават работите во перспектива, со што ќе се доближат до „зелено“ светло. Кога светлото е „зелено“, тие можат да продолжат со ситуацијата и можеби да ја споделат со личноста на која им веруваат.

2. Мерач на расположение

Развиен од Центарот за емоционална интелигенција на Јеил, целта на Мерачот на расположение е да им помогне на луѓето да ги препознаат и етикетираат нивните емоции, со што ќе им помогне да ги разберат и да ги спроведат. Иако првенствено се користи во образовни услови, може да се примени во многу различни контексти. Тоа може да се направи поединечно или во групи за да им се помогне на младите во справувањето со стресот и други емоции кои можат да влијаат на нивната благосостојба.

Тој е поделен на 4 различни обоени квадранти, од кои секој претставува различен сет на емоции. Додека у-оската го претставува нивото на физичка енергија во кое се чувствувате (на пр. уморни), х-оската одговара на нивото на задоволство, или на позитивна или негативна енергија (на пр. смирени или тажни). Кога им го објаснувате ова на младите, можете да дадете конкретни примери, како на пример да кажете дека црвениот квадрант претставува непријатна висока енергија и да споделите за некој период кога сте се чувствувале лути.

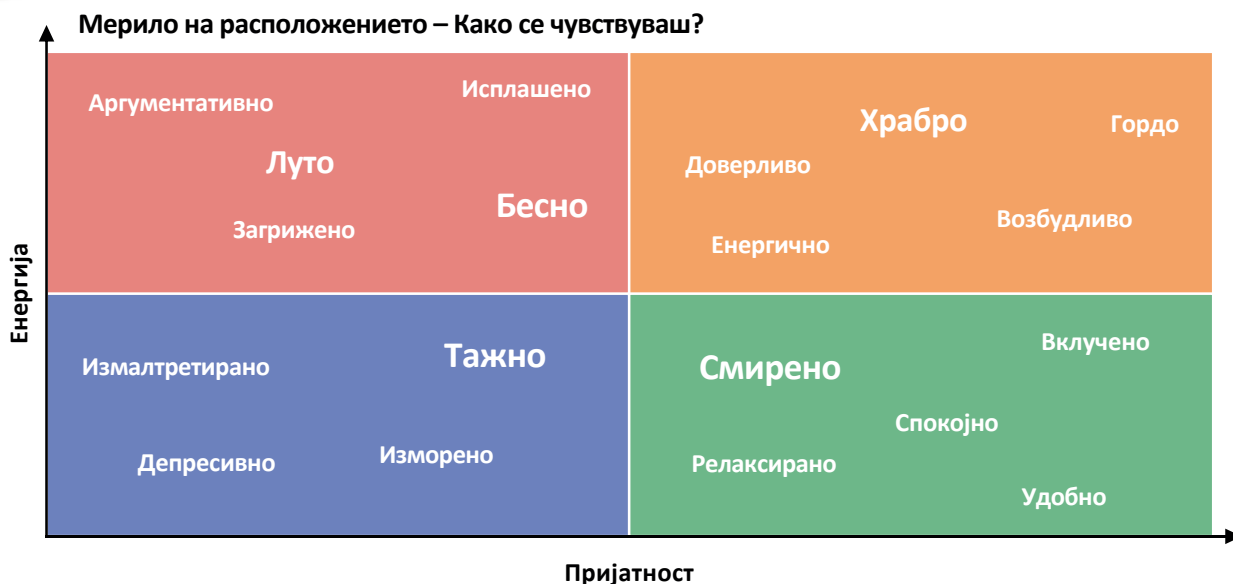
Мерачот на расположение е дел од поголемиот пристап RULER, исто така развиен од Центарот за емоционална интелигенција на Јеил³⁵. Тоа е првиот чекор во овој пристап кон емоционалното регулирање и штом поединците ќе препознаат каде се наоѓаат на мерачот на расположението, тие можат да продолжат кон следните чекори.

Ова се 5-те чекори до пристапот RULER:

- Препознајте се себеси каде сте на мерачот на расположението.
- Разбирање и на причините, и на последиците од оваа емоција.
- Етикетирање на емоциите со зборови и одбирање на најдобриот збор за да го опишете она што го чувствувате.
- Изразување емоции (Како го правите ова? Како тоа влијае на оние околу вас?).
- Регулирање на емоциите со корисни стратегии (Кои стратегии можете да ги користите за да престанете да се чувствувате вака? Да се чувствувате подобро? Да продолжите да се чувствувате вака? Да се справите?).

Младите, потоа треба да се поделат во мали групи каде што ќе можат да го практикуваат ова заедно. Ова е шанса да вежбате и активно слушање додека ги поддржувате вашите врсници.

³⁵ <https://www.rulerapproach.org/>



3. Список за проверка

Размислувањето за благосостојбата им помага на младите и професионалците да постигнат рамнотежа и исполнетост и во личниот и во професионалниот живот. Иако не е исцрпен, списокот за проверка служи како основна алатка за идентификување на потребите и областите за подобрување. Списокот за проверка може да се креира особено за публиката и за точките за кои треба да се погрижат. За да го испробате нашиот предлог за листа за проверка, видете Анекс 2. Предложената листа за проверка може да се користи како што е или може да се прилагоди на вашата публика.

Нема точни или неточни одговори на списокот за проверка. Таа има за цел да му помогне на корисникот да размислува за својата благосостојба и да ги идентификува областите каде што може да се подобри за да постигне поголема рамнотежа и исполнување.

За ефикасно користење на оваа листа за проверка, се препорачува да ги следите следните чекори:

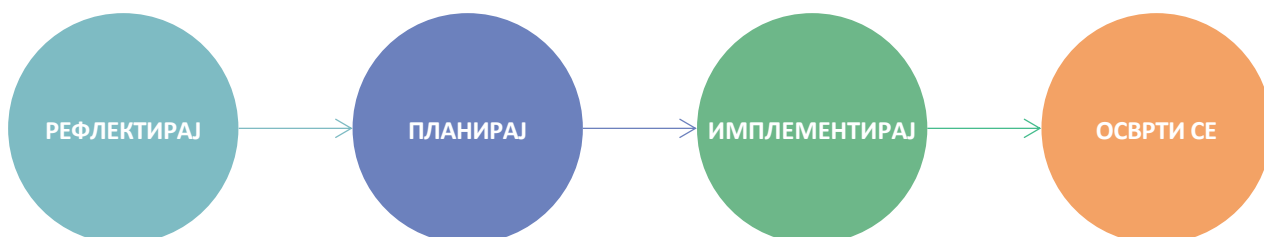
Акциони чекори

Започнете со прегледување на вашите одговори за да ги идентификувате силните страни и областите за подобрување на вашата благосостојба. Користете ги прашањата за размислување.

- Од кои области на благосостојба сте задоволни, а од кои не?
- Кои области би сакале да ги подобрите?

Потоа, развијте план со акциони чекори. на пр. ако не управувате добро со стресот, можете да вежбате сегашна свесност за себе си или медитација.

Конечно, имплементирајте ги овие чекори во вашата секојдневна рутина, осигурувајќи се дека тие ќе станат навики и редовно прегледувајте ја вашата листа за проверка за да го следите напредокот и да направите прилагодувања по потреба.



4. Дневник за благосостојба

Целта на оваа активност е секој ученик да размисли за својата моментална благосостојба, да ги идентификува факторите што може да се подобрат и да размисли што му треба.

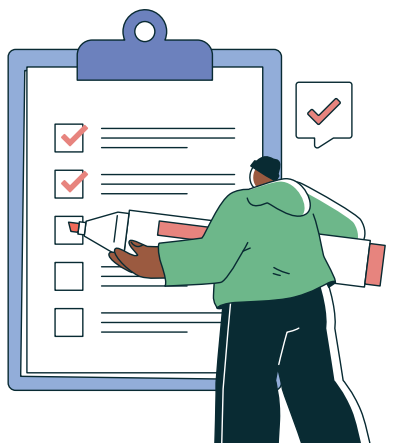
Идејата е секој ученик да има свој индивидуален дневник од кој не се бара да ги споделува своите мисли освен доколку не сака. Ова е нивниот приватен простор каде можат да работат на нивната благосостојба и личен раст.

Кога ја олеснуваат оваа индивидуална активност за лична грижа, професионалците може да ги охрабрат младите луѓе да прават автоматско пишување, па пишување сè што ќе им падне на памет или да им дадат прашања што ќе им помогнат во пишувањето. **Еве неколку примери:**

- ✦ За што сум благодарен? Зошто?
- ✦ Какви емоции почувствував денес? Зошто? Кои беа причините и последиците од нив?
- ✦ Што научив денес? Како ова ќе ми помогне во мојата иднина?
- ✦ Што ме инспирира?
- ✦ Што ме прави стресен? Што ме смирува?

Во зависност од ситуацијата, можеби ќе сакате да поставите генерички или поконкретни прашања. Тоа е шанса за младите да размислат за нивната моментална ситуација, за работите што поминале добро и за работите што можат да се подобрат.

Иако идејата е дека професионалците ја олеснуваат оваа индивидуална активност за грижа за себе, младите луѓе треба да се чувствуваат како ова да е нивниот личен простор каде се чувствуваат удобно да пишуваат, па дури и да цртаат или што и да е потребно... и треба да служи како простор каде можат да ја проценат својата благосостојба.



ДОБРА ПРАКТИКА

El Festival de las Emociones/Фестивалот на емоциите

Организиран од животниот тренер Хансел Валден од Виго (Галиција, Шпанија), целта на овој фестивал е да обезбеди алатки за управување со емоциите и отстранување на емоционалната маска која го спречува изразувањето на чувствата. Откако се опорави од тумор на мозокот во 2022 година, тој реши да ја сподели својата приказна во јавноста, а тоа го инспирираше и да го организира фестивалот.

На фестивалот, десет луѓе кои ги надминале тешките ситуации во животот ги споделуваат своите приказни и објаснуваат кои алатки за управување со емоции им користеле за да се справат со овие ситуации.

Инаугуративната верзија на фестивалот во февруари 2024 година беше успешна, а Валден планира да организира повеќе³⁶⁻³⁷.

Емоционалната регулација е клучна вештина за управување со подемите и падовите на животот, дозволувајќи им на поединците подобро да ги обработуваат и да одговорат на нивните емоции. Сепак, емоционалната регулација функционира најдобро кога е поврзана со ефективни стратегии за справување кои обезбедуваат дополнителни алатки за навигација на стресот и неговите последици. Со учењето како да управуваат со емоциите и градејќи збир на практични техники за справување, поединците можат да создадат посеопфатен пристап за одржување на благосостојбата. Промовирањето на специфични стратегии за справување може дополнително да ја подобри отпорноста и да го поддржи менталното здравје.

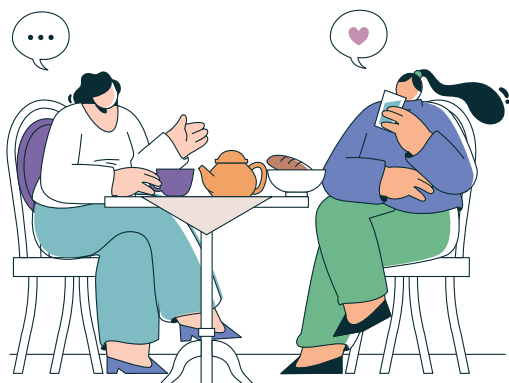
³⁶ <https://farodevigo.es/gran-vigo/2024/02/17/festival-qui-tarse-mascara-emociones-98284393.html>

³⁷ <https://instagram.com/festivaldelasemociones>

Промовирање на стратегии за справување за благосостојба

Давање приоритет на благосостојбата може значително да ја подобри емоционалната отпорност, да помогне во управувањето со стресот и анксиозноста, да ги подобри односите и да ја зголеми продуктивноста. Иако постигнувањето вистинска благосостојба е процес кој подразбира рамнотежа, постојан раст и прифаќање, секој ден може да се преземаат мали чекори за да се подобри состојбата на благосостојба и на тој начин да се грижи за менталното здравје.

Еден од предизвиците со кои треба да се справат младите е стресот, кој може значително да влијае на самовербата, мотивацијата и концентрацијата на некој. Тоа може да биде „добар стрес“, извор на динамичност и енергија да се соочите со предизвиците и да преземате иницијативи, или „лош стрес“ предизвикан од стравови или грижи, што почесто од не доведува до неактивност и несреќа. Поминувањето низ овие состојби последователно е сосема нормално. На краток рок, продолжениот стрес може да доведе до изгорување или дури и да ги влоши постоечките здравствени проблеми (хипертензија, егзема, ментални болести итн.).



ИНДИВИДУАЛНИ АКТИВНОСТИ ЗА ПРОМОВИРАЊЕ НА ДОБРАТА МЕНТАЛНА БЛАГОСОСТОЈБА

Системот „ООВ“ е од суштинско значење за управување со стресот: **Оброци, Одмор, Врски** (на англиски „MRR“ - Meals, Rest, Relationships).

✓ **ОБРОЦИ: Јадете здраво**

Важно е да се одржува урамнотежена исхрана. Одвојувањето време за готвење, со локални состојки, може да го намали стресот и да го подобри квалитетот на храната. Хранливата исхрана му обезбедува на мозокот неопходните хранливи материи за подобрување на когнитивната функција и помагање за регулирање на емоциите.

✓ **ОДМОР: Обезбедете пристоен сон**

Понекогаш е тешко да се најде време за одмор или за правилно спиење. На физичката или менталната благосостојба може многу да влијае недостатокот на сон. Може да се користат техники за релаксација, смирувачка музика или намалување на времето поминато пред екранот пред спиење за да се подобри квалитетот на сонот.

✓ **ОДНОСИ: Барајте поддршка од пријателите, семејството или групите за поддршка**

Да се биде со пријателите и семејството обезбедува емоционална поддршка и чувство на припадност. Групите за поддршка се одлични ресурси за дополнителна удобност во тешки времиња.

Други стратегии за грижа за себе може да се користат за управување со менталното здравје во секојдневниот живот. Некои од овие стратегии беа препорачани од Транснационална студија „MIND“ за потребите за ментално здравје како ефективни стратегии за справување со младите луѓе.

✨ **Учество во хоби и интереси**

Важно е да најдете време за пријатни активности, без разлика дали тоа се рачни активности, цртање, градинарство или свирење музика. Вклучување во активности кои носат радост поттикнуваат попозитивен и поотпорен начин на размислување.

✨ **Одржување здрава рамнотежа помеѓу работата и животот**

Постигнувањето рамнотежа може да го спречи согорувањето, стресот и да ја зајакне благосостојбата на сите страни. Ова може да се направи со ефективно управување со времето и поставување приоритети преку алатки како списоци со задачи.

✦ Поставување лични граници

Воспоставувањето здрави граници е од суштинско значење за управување со стресот и енергијата. Учењето да се каже не на барања што ги надминуваат нечиј капацитет може да ги зачува менталните и емоционалните ресурси.

✦ Вежбање свесност

Тоа вклучува да останете присутни и целосно да се вклучите со овде и сега. Може да се практикува преку медитација, свесно дишење или едноставно да се биде свесен во вашата околина и сензации.

✦ Практикување грижа за себе

Вклучување во активности кои ги негуваат умот, телото и душата, како што се топла бања, уживање во шолја чај или читање е важно за менталната благосостојба.

✦ Фокусирање на задача

Кога се чувствувате преоптоварени, фокусирањето на податливи задачи, како што се чистење или готвење, може да создаде чувство на постигнување и контрола, намалувајќи ги чувствата на беспомошност.

✦ Користење на стратегии за релаксација

Едноставни техники за релаксација, како играње со домашно милениче, правењето вежби за дишење, уживање во арома терапијата или користење апликации за релаксација, може да помогне за намалување на стресот.

✦ Вежбање позитивно размислување

Преформулирањето на негативните мисли во позитивни може да ги подобри способностите за решавање проблеми и да го подобри менталниот поглед без игнорирање на предизвиците³⁸.

✦ Поврзете се со природата

Поминувањето време на зелени површини или внесувањето на природата во вашиот секојдневен живот може да биде од корист и за вашата ментална и физичка благосостојба. Тоа може да биде градинарство, вежбање на отворено или да се биде покрај животни³⁹.



³⁸ <https://calm.com/blog/coping-strategies>

³⁹ <https://mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/nature-and-mental-health/how-nature-benefits-mental-health/>

СВЕДОШТВО

„Промовирањето на менталното здравје на учениците е клучен приоритет во нашето училиште. Ова се постигнува преку политики кои го штитат и подобруваат менталното здравје, поддршка на старателите и имплементација на програми засновани на училиште. Меѓу најефикасните стратегии се програмите за социјално и емоционално учење на училиште.

Дефектологот, психијатарот и педагошката кои се вработени во нашето училиште се справуваат со различни проблеми со менталното здравје кај учениците, како што се малтретирање од страна на соучесници и кибер-малтретирање, депресија и анксиозност, стрес, напади на паника и тешкотии во процесот на учење.

Тие организираат работилници за студентите за спречување на ризиците по менталното здравје. Училиштето нуди и редовни активности за да им помогне на учениците да се релаксираат, како што се спорт, караоке, дебати, модни ревији, собирање отпадоци, садење дрвја и уметнички изложби за говор на омраза за подигање на свеста. Натпреварите се дизајнирани да се фокусираат на позитивноста, да градат самодоверба и да ја зајакнат самодовербата. Дополнително, организираме прошетки во природа, промовираме здрав начин на живот и учествуваме во проектите на Еразмус+ на теми како што е малтретирањето, кибер малтретирање, критичко размислување и здрав живот, а сето тоа може да придонесе за намалување на менталните здравствени проблеми. Ние соработуваме со Волонтерски Центар Скопје и вклучуваме студенти од различни националности - Македонци, Албанци и Турци. Ангажирањето на учениците во различни активности и охрабрувањето да излезат од нивните удобни зони може значително да го намали ризикот од проблеми со менталното здравје“.

Илина, наставник во Средно Техничко Училиште „ОСТУ-Гостивар“, МакедонијаMacédoine

ГРУПНИ АКТИВНОСТИ ЗА ПРОМОВИРАЊЕ НА ДОБРАТА МЕНТАЛНА БЛАГОСОСТОЈБА

1. Активност на колото за благосостојба

Групна фитнес активност што може да се направи со млади луѓе за да се промовира благосостојбата и тимската работа. Тоа може да се направи како иницијална активност на мразокршач (ајсбрејкер) или во кој било момент во текот на учебната година. Може да се направи за време на часовите и да се прилагоди според самата група.

➤ **Поставување:** Најдете соодветна локација со доволно простор за да ја спроведете штафетната трка во безбеден и удобен амбиент. Оваа активност може да се врши во внатрешни или надворешни простории.

➤ **Подгответе ја секоја станица** што е претставена подолу.

➤ **Поделете ги учесниците во еднакви групи:** обидете се да поттикнете различност и родова еднаквост во групи ако е можно.

➤ **Загревање:** Започнете со истегнување и кратки активности за загревање за да ги подготвите сите.

➤ **Трка:** Секоја група ќе помине по 5 минути во секоја станица. Професионалниот фасилитатор/водач на активностата ќе постави тајмер и ќе ги извести групите кога е време да завршат и да се движат кон следната станица

➤ **Станица 1 - Физичка вежба:** Во оваа станица учесниците треба да прават физички важби. како што се скокови во место, стомачни вежби, склекови, трчање во место, нешто што ќе им ја поттикне работата на срцето и ќе им го зголеми расположението. Овие активности треба да се прилагодат на самата група и да бидат достапни за сите. Можеби ќе треба да се направат измени според нивото на фитнес, пристапноста итн.

➤ **Станица 2 - Јога станица:** Во оваа станица, учесниците ќе добијат сет на јога пози за правење. Тие ќе бидат пози кои не се премногу комплицирани за правење или кои можат да се прилагодат на сите нивоа.

➤ **Станица 3 – Свесност:** Активности за свесност, како што се длабоко дишење и медитација наменети за подобрување на фокусот и намалување на стресот.

➤ **Станица 4 - Тим-билдинг:** Во оваа станица младите ќе учествуваат во кратка вежба за градење тим во која ќе треба да создадат нешто заедно. Во зависност од достапните материјали, учесниците можат да направат кула или можеби заедно да раскажат приказна. Конечниот резултат ќе биде споделен со професионалецот кој ја олеснува/води активностата и со остатокот од групата.

➤ **Станица 5 - Емоционална интелигенција:** Учесниците ќе седат во круг и ќе има картички, свртени надолу, во центарот. Секоја од овие картички ќе прикажува различна емоција. Секој член на групата ќе земе картичка и наизменично ќе сподели со групата време кога ја почувствувал оваа емоција и како се справиле со неа. Друга варијација може да биде да ја земете картичката и да замислите дека друга личност ја чувствува оваа емоција и потоа да даде совет како да се справи со тоа.

➤ **Заврши:** Штом ќе завршат сите групи, треба да има заладување и малку истегнување, како и 5 минути за разјаснување и размислување за искуството.

2. Програма за пријатели

Поврзување на младите со врсниците во нивната земја-домаќин. Целта на оваа активност е да им помогне на младите луѓе во нивната социјална адаптација во нивната земја-домаќин и за поттикнување меѓусебно разбирање помеѓу различните култури. Ваквите активности се организираат на универзитетските кампуси ширум светот, па затоа би било интересно да се предложи слична иницијатива за организациите што се домаќини на странски студенти. И меѓународните млади луѓе и локалните жители треба да учествуваат во ова на волонтерска основа. Може или да изберете да организирате голема групна средба и да им дозволите на луѓето природно да се запознаат и да го изберат својот „другар“ на тој начин, или пак потенцијалните учесници претходно да пополнат прашалник и да ги усогласат. Идејата би била да се организираат некои групни активности за да се „скрши мразот“ и да се помогне да се започнат работите и да се поттикнат индивидуални состаноци меѓу пријателите. Фокусот не треба да биде толку многу на образованието и обуката, туку повеќе на социјалните и културните аспекти на искуството. Ова ќе им обезбеди на младите луѓе на меѓународна мобилност, социјална поддршка во земјата и пристап до поголема мрежа преку организирање на групни програмски активности на пријатели. Состанок со некој близок на нивната возраст би можел да им помогне да се чувствуваат поудобно и да се отворат за работи што можеби ќе ги сметаат за предизвик за време на нивниот престој во странство.

3. Група за размислување

Слично на групата за поддршка на врсници за млади, активната е фокусирана на меѓународното искуство за мобилност и како тоа влијае на учесниците. Се фокусираше на личното, професионалното и културното влијание на престојот во странство и поттикнува отворена дискусија за предизвиците, наградите и научените лекции за време на нивното време во странски контекст. Оваа активност нуди доброволна и поддржувачка средина каде што учесниците можат отворено да разговараат за нивните искуства во странство. Оваа група е фокусирана околу заедничкото разбирање на длабокото влијание на мобилноста врз поединците, и лично и професионално. Учесниците ќе имаат можност да размислуваат за нивните уникатни искуства.

Активноста поттикнува заеднички процес на размислување, каде што поединците можат да ги споделат своите размислувања за наградувачките аспекти на нивната мобилност, како и за предизвиците со кои се соочиле. Тоа им помага на учесниците да ги обработат своите меѓународни искуства и да се движат низ емоционалните, социјалните и практичните прилагодувања што доаѓаат со престојот во нова културна средина или реинтеграцијата назад во нивната земја.

Примери на прашања:

- Кои беа вашите првични очекувања пред да заминувањето на вашето меѓународно искуство за мобилност? Како излезе во реалноста?
- На какви културни разлики наидовте? Како се прилагодивте на овие разлики?
- Кои нови вештини или силни страни сте ги откриле во себе преку ова искуство?
- Може ли да споделите одредено достигнување или момент што ве натера да се чувствувате горди додека сте во странство?
- Кои беа најнаградувачките аспекти од вашето меѓународно искуство за мобилност?
- Како вашето искуство со меѓународна мобилност влијаеше на вашата кариера или врз идните аспирации?
- Како вашето искуство во странство влијаеше на вашите социјални интеракции?
- Како може вештините или лекциите научени во странство да се применат во вашето секојдневие сега откако се вративте?
- Каква поддршка добивте за време на престојот во странство?
- Дали беше доволна?
- Каков совет би му дале на некој што се подготвува за меѓународно искуство за мобилност врз основа на вашето сопствено патување?
- Што би направиле поинаку доколку имате шанса повторно да заминете во странство?

Овие стратегии не само што обезбедуваат итно ослободување од стресот, туку и ги поттикнуваат поединците да се соочат со животните предизвици со доверба и рамнотежа. Меѓутоа, кога поединците започнуваат со меѓународна мобилност, тие често се среќаваат со уникатни стресори кои бараат приспособена поддршка за менталното здравје.



ДОБРА ПРАКТИКА

Мурал за ментално здравје/Франција

Создаден од услугата за слушање Nightline за студенти, муралот за ментално здравје е работилница инспирирана од климатскиот модел на мурал и способноста да се мобилизира колективна интелигенција за да се справи со сложени прашања. **Целта е да се оспособат сите, особено младите, да преземат одговорност за сопственото и менталното здравје на другите преку:**

- Подигнување на свеста за проблемите со менталното здравје преку форуми за дискусија.
- Информирање на луѓето за достапните ресурси способни за нив за себе и за другите.
- Предлагање на правци на дејствување за промовирање на менталното здравје на колективно ниво.

Муралот за ментално здравје има форма на 3-часовна работилница, со 8 до 10 учесници, спроведена во парови од луѓе обучени од здружението Nightline⁴⁰.

Еже терапевт/Словачка

Иницијатива која користи кадифен еж како терапевтска алатка за деца и возрасни. Дознајте повеќе во Еже терапевт (ang. Hedgehog Therapist).

<https://www.facebook.com/ipcko/posts/209492508102497/>

⁴⁰ <https://nightline.fr/la-fresque-de-la-sante-mentale>

Предизвици поврзани со менталното здравје за време на меѓународна мобилност

Многу млади луѓе сакаат да се стекнат со искуство во странство за да го збогатат својот кариерен пат или за да се вклучат во локалните заедници. Овие активности обично се одвиваат во различни географски, културни и јазични контексти, што подразбира живеење во друга земја на одреден период поради пракса, студии, работа или волонтирање.

Меѓународната мобилност носи нови фактори, како и значајни настани кои треба да се земат предвид за да се одржи стабилна ментална рамнотежа и да се има успешно искуство. Овие искуства им овозможуваат на младите да станат независни, да се стекнат со нови вештини, да откријат различни култури и да создадат значајни социјални врски. Тие придонесуваат за развојот на самодовербата, културната свест и емпатијата. Сепак, и покрај овие придобивки, животот во странство може да биде извор на стрес и ментална вознемиреност.

Иако е невозможно целосно да се отстранат потенцијалните потешкотии, менталниот товар може значително да се намали со соодветна подготовка. Добрата подготовка не се однесува само за логистичките и административните аспекти, туку ги вклучува и ментална и емоционална подготвеност.

Исто така, важно е да се подигне свеста за можните предизвици и за помошта што можат да ја побараат доколку истата е потребна. Останувањето внимателни кон сопствената благосостојба и промените во однесувањето е од суштинско значење.

ПРЕД ПОАЃАЊЕТО

Предизвици при заминување во странство за меѓународна мобилност

✦ Страв од непознатото / Напуштање на познатата средина

Промената на околината често е извор на анксиозност, особено за оние кои се селат во странство. Напуштањето на познатото за да се впуштите во нова култура може да делува дестабилизирачки. Овој премин вклучува адаптација во нови услови, што може да ги зголеми стравовите и неизвесноста. Оддалечувањето од семејството, пријателите и познатите места може да доведе до чувство на осаменост и анксиозност.

✦ Сомнежи околу одлуката за заминување и притисокот за успех

Може да се појават моменти на сомнеж, кога младите ќе ја преиспитуваат својата одлука за заминување. Притисокот за успех и исполнување на очекувањата – било лични или професионални – може дополнително да го зголеми стресот и неизвесноста.

✦ Нерешени проблеми пред поаѓањето

Клучно е пред заминувањето да се решат сите значајни лични или професионални потешкотии. Одењето во странство со нерешени грижи може негативно да влијае врз искуството на младите. Затоа, клучно е да се охрабрат да ги решат главните грижи пред да заминат.



ПРЕДУПРЕДУВАЧКИ ЗНАЦИ КОИ ТРЕБА ДА СЕ ЗАПАЗАТ ПРЕД ПОАЃАЊЕ

Ако овие знаци се постојано, прекумерно и/или интензивно присутни, може да биде корисно да одвоите дополнително време за размислување, за консултирање со професионалци и за зајакнување на подготовките пред да се впуштите во авантурата на живеење во странство.

Тоа не мора да значи дека лицето никогаш не треба да замине во странство, но тие укажуваат дека сè уште треба да се преземат одредени чекори за подготовка или поддршка пред да се замине.

Важно е да се процени нечија способност за управување со потенцијалните предизвици на меѓународната мобилност и да се реагира проактивно за да се обезбеди позитивно и збогатувачко искуство.

Подготовка за заминување во странство

Поставување реални цели

За да се обезбеди успешна меѓународна мобилност, неопходно е да се постават реални цели. Преголемите очекувања можат да доведат до разочарување, како на личен, така и на професионален план. Вклучувањето на нова организација на работите и прилагодувањето на новата средина бара време. Поставувањето цели им помага на младите да останат фокусирани и да ги надминат тешките моменти.

Информирање за земјата во која заминуваме

Добрата подготовка вклучува истражување за земјата-домаќин, со цел подобро да се разбере средината во која ќе живеат. Ова го опфаќа економскиот и геополитичкиот контекст, историското наследство, географијата на регионот, климата, локалната култура, обичаите, јазикот, па дури и препорачаниот стил на облекување. Подготовката може да го олесни прилагодувањето и да го намали културниот шок.

Запознавање со секојдневниот живот

Важно е да се разберат практичните аспекти на секојдневниот живот во земјата-домаќин, како што се хигиенските услови, храната, достапноста на питка вода и сместувањето. Ова им помага на младите подобро да се подготват за транзицијата и да знаат што да понесат за полесна адаптација.

Посетување на курс за учење на локалниот јазик

Доколку е возможно, се препорачува посета на јазичен курс пред заминувањето бидејќи тоа може да ја олесни интеграцијата и да го намали стресот поврзан со комуникацијата.

Преглед на специфични потреби

Охрабрување на младите да ги идентификуваат своите посебни потреби за подобро да ги предвидат предизвиците и да обезбедат соодветна поддршка, без разлика дали станува збор за медицински потреби, посебен начин на исхрана, психолошка помош или специфични работни услови. Проактивното планирање може да помогне да се избегнат непријатни изненадувања и да се овозможи фокусирање на адаптацијата во новата средина.

Медицински преглед

Се препорачува консултација со лекар пред заминувањето, за да се осигурате дека сите вакцинации и тековни третмани се регулирани. Важно е да се имаат потребните лекови и информации за достапните медицински услуги во земјата во која заминуваме.

Изработка на листа со цели

Пред заминувањето, листа со цели може да помогне во структурирање и визуелизација на задачите што треба да се завршат, како што се: административни формалности (виза, осигурување), логистички подготовки (багаж, патни документи), специфични активности (медицински преглед, финансиска подготовка, резервации). Оваа листа може да го олесни организирањето, да го намали неочекуваниот стрес и да осигура дека ништо важно не е заборавено.

Учество во обука пред заминување

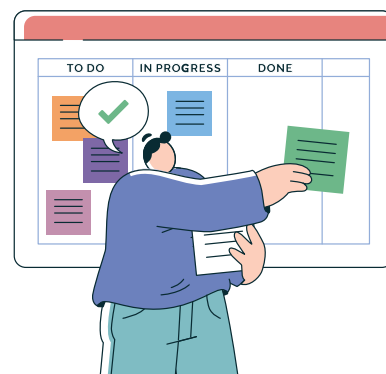
Присуството на обуки организирани од испраќачката организација може да одговори на многу прашања и да ги подготви младите ментално и практично за нивниот престој. Дискусиите за стигмата и заблудите поврзани со менталното здравје можат да го направат ова прашање достапно.

Да се има ментор

Се препорачува менторска или „спонзорска“ програма. Ментор кој веќе имал слично искуство во странство може да обезбеди непроценлива поддршка, да одговори на прашања и да сподели лични искуства, помагајќи во ублажување на анксиозноста поврзана со непознатото.

Планирање на систем за поддршка од далечина

Се препорачува воспоставување редовни контакти (повици, пораки) со најблиските, како и информирање за достапните услуги за поддршка, било онлајн или во земјата-домаќин.



ЗА ВРЕМЕ НА ПРЕСТОЈОТ

Предизвици при живеење во странство

Престојот во странство често значи напуштање на удобната зона, што може да доведе до чувство на ранливост. Оваа емоционална ранливост може да ги направи младите пореактивни на настаните, без разлика дали тие се позитивни или негативни бидејќи постојано се соочуваат со нови ситуации. Тие се принудени да ги преиспитаат своите навики и реакции во поинаков културен контекст и да наоѓаат решенија самостојно, без однапред осмислени решенија како при нивните минати искуства. Учесниците мора постојано да се прилагодуваат, што може да биде дестабилизирачко и да доведе до недоразбирања. Овие ситуации придонесуваат за културен шок што е чест предизвик при меѓународната мобилност.

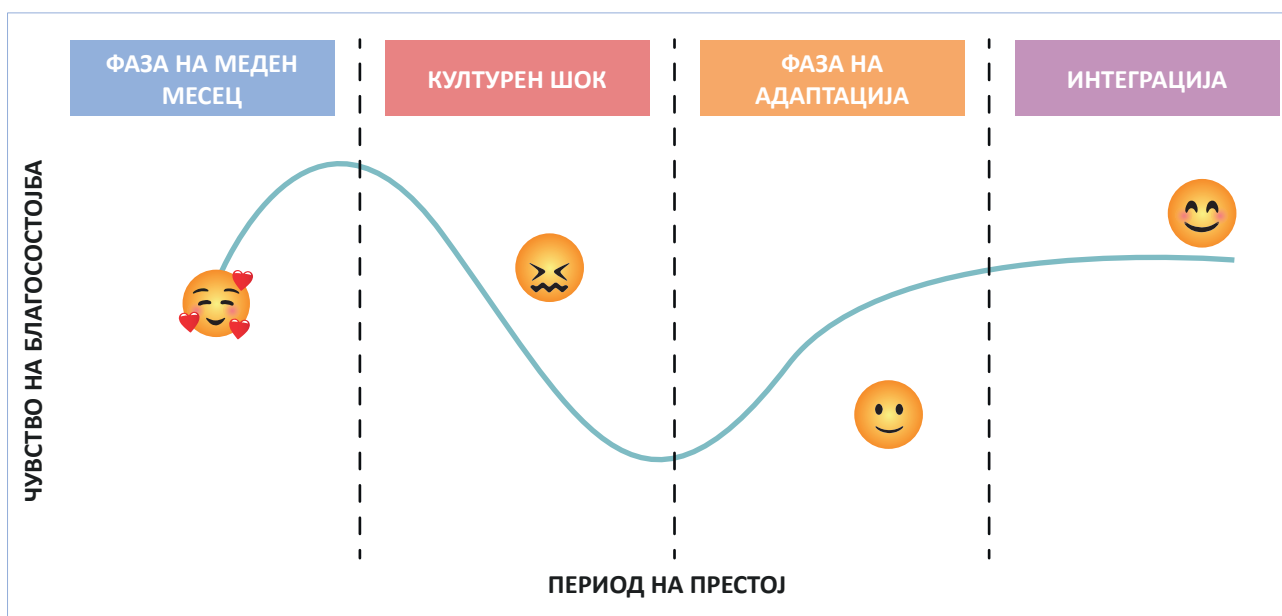
Културен шок

Културниот шок се однесува на дезориентацијата што ја доживуваме кога ќе се соочиме со странски начин на живот. Ова е познато како „стрес при прилагодување“ и може да трае од неколку дена до неколку месеци, во зависност од поединецот.

Од 1950-тите, културната адаптација често се опишува преку U-крива, која ни помага да ги разбереме различните фази на адаптација:

- **Фаза на меден месец:** Фаза на меден месец: Личноста е возбудена од промената. Сè изгледа ново, фасцинантно и полно со можности. Ова е фаза на откривање и љубопитност, каде културните разлики се гледаат позитивно.
- **Кризна фаза:** Реалноста на промената почнува да се чувствува. Се појавуваат првите потешкотии, како што се јазичните бариери, различните социјални норми, или нелагодност со локалниот начин на живот. Оваа фаза често е обележана со чувство на отпор, фрустрација, па дури и осаменост.
- **Фаза на адаптација:** Личноста почнува да ја прифаќа ситуацијата и бара начини за прилагодување. Истражува нови стратегии за интеграција во локалната култура – учи јазик, гради социјални врски или усвојува нови навики.
- **Фаза на совладување:** Личноста се чувствува пријатно во новата култура и има интегрирано локални елементи во својот начин на живот. Таа е во соживот со културните разлики и има самодоверба во секојдневните интеракции.

Културниот шок може да се влоши од многу мали секојдневни промени, како што се разликите во исхраната, необичните работни ритми или потешкотиите при интеграција, што може да доведе до стрес и фрустрација.



Фази	Перцепција за новата култура	Емоции
1. Фаза на меден месец	Стимулирачко, возбудливи	Фасцинација, возбуденост, восхит
2. Кризна фаза	Наметлива, непозната, проблематична	Фрустрација, осаменост, иритација, изолација, гнев, замор, депресија
3. Фаза на адаптација	Станува полесно за разбирање, попредвидливо	Смирувачко, прифаќање, посветеност
4. Фаза на совладување	Подобро од домашната култура во некои аспекти, но не во сите	Самодоверба, задоволство, припадност



Спротивно на она што може да се претпостави, културниот шок не секогаш се појавува веднаш по пристигнувањето. Тоа може да се случи во секое време, недели или месеци подоцна, понекогаш дури и во моментот кога мислите дека сте добро интегрирани.

Тоа може да биде предизвикано од специфични настани (на пример, недоразбирање, културно недоразбирање) или од собирање на мали фрустрации. Оваа непредвидливост е дел од процесот на адаптација и важно е да бидете подготвени за тоа.

Не постои единствено решение или директен лек за културен шок. Процесот на адаптација бара време, смиреност и флексибилност. Наместо да барате „магичен куршум“, често е поефикасно да се усвои постепен пристап: да се разбере локалната култура, да се градат односи, да се остане отворен за нови искуства и да се прифатат моментите на слабост. Важно е да се одвои време, а младите не треба да се осудуваат премногу строго во овој период на транзиција.



Вообичаени предизвици со кои се соочуваме во странство

Јазични бариери / Лингвистичка асимилација

Јазичните бариери претставуваат голем предизвик за време на престој во странство. Недоволното познавање на јазикот го отежнува воспоставувањето комуникација со локалното население или колегите, што го забавува секојдневниот процес на интеграција. Често занемарен аспект е менталниот замор поврзан при постојаното користење на странски јазик. Размислувањето, зборувањето и разбирањето на друг јазик бара постојан напор и концентрација, што може да биде исцрпувачко, особено на почетокот на престојот.

Интеграција во нова средина

На културно и социјално ниво, стресот од прилагодување на нови норми, обичаи и однесувања може да биде значителен. Тешкотијата во создавање нови пријателства во непознатата средина дополнително го зголемува овој стрес. Практични потешкотии, како што се инфраструктурни недостатоци, недостиг на јавен превоз или потешкотии во воспоставувањето односи, можат дополнително да ја отежнат интеграцијата.

Прифаќање и разбирање на културните разлики и вредности

Прифаќањето на културните разлики е клучно за успешно интегрирање во нова средина. Не станува збор само за набљудување на локалните обичаи, туку и за отвореност кон начини на размислување, однесување и вредности кои често се многу различни. Секоја култура има свои кодови на однесување, а учењето да се почитуваат без осудување е од суштинско значење. Ова бара набљудување, активно слушање и дијалог за надминување на стереотипите и предрасудите.

Носталгија за дома

Носталгијата е чест феномен кој може длабоко да влијае врз менталното здравје на луѓето кои живеат во странство. Ова чувство произлегува од недостигот на семејството, пријателите и познатата средина, што може да доведе до интензивна осаменост. Културниот шок, разликите во животниот стил и оддалеченоста од саканите може дополнително да ја засилат оваа носталгија и чувство на отуѓеност. Оваа состојба често се манифестира преку идеализирање на татковината и постојана споредба со земјата-домаќин, што може да резултира со разочарување и повлекување.

Самоспознавање

Соочувањето со нова средина им овозможува на младите подобро да ги разберат своите вредности, сили и ограничувања. Ова соочување со непознатото открива аспекти на личноста кои претходно можеби биле непознати – било да се работи за скриени сили или неочекувани ранливости. Успесите, неуспесите и новите искуства стануваат можности за подлабоко запознавање со себе. Оваа интроспекција може да предизвика различни емоции – од гордост и лично задоволство до моменти на сомнеж и преиспитување на животните цели.

Извршување на активностите

Најчесто, организацијата-домаќин го пречекува учесникот за да реализира пракса или волонтерска служба. Начинот на работа на новите колеги може да биде сосема различен од она на што лицето е навикнато. Задачите и одговорностите може да бидат нејасни поради јазичната бариера, што создава стрес и анксиозност заради стравот дека нема да се исполни очекуваното. Ова чувство на несоодветност може да биде дополнето со перцепцијата дека, во домашната земја, овие задачи би биле извршени многу полесно и без проблеми.



ВРАЌАЊЕ ОД МЕЃУНАРОДНА МОБИЛНОСТ

Предизвици при враќањето дома по меѓународна мобилност

Обратен културен шок

Враќањето дома по подолг престој во странство може да биде проследено со неочекувани и често потценети предизвици, вклучително и она што е познато како обратен културен шок. Овој феномен се појавува кога еден млад човек, навикнат на поинаков начин на живот, вредности или норми, се соочува со тешкотии при повторната адаптација во својата првобитна средина. Личните промени што ги доживеал во странство можат да создадат чувство на отуѓеност од блиските или секојдневието што го оставил зад себе.

Младите може да се чувствуваат неразбрани или фрустрирани бидејќи не можат целосно да го споделат своето искуство со околината, што може да го засили чувството на изолација. Често се случува однесувања или културни норми што порано биле познати да изгледаат чудни, несоодветни или дури и површни. Периодот на прилагодување може да бара време и трпение за повторно да се воспостави чувство на припадност и удобност во она што некогаш го чувствувале како „дом“.

СТРАТЕГИИ ЗА СНАОЃАЊЕ ЗА ВРЕМЕ НА МЕЃУНАРОДНА МОБИЛНОСТ

✓ Развивање на рутина за намалување на секојдневниот стрес

Создавањето дневни рутини може да даде чувство на стабилност во непознатата средина. Планирањето на денот, вклучување моменти на релаксација како што се спорт, читање или одмор, како и посветување време за постепено запознавање со локалната култура, се ефикасни начини за намалување на стресот.

✓ Поставување мали, но остварливи цели

Разбивањето на големите предизвици на помали, достапни чекори помага во одржување на мотивацијата и намалување на чувството на преоптовареност. На пример, може да се постави цел да се научи по еден локален збор или фраза дневно или да се одлучите на интеракција со локалното население барем еднаш неделно. Ова, исто така, ќе помогне во градење на самодоверба и ќе придонесе за намалување на чувството на некомпетентност.

✓ Вежбање за ослободување од стрес

Редовната физичка активност, како што се јога, пешачење, планинарење или рекреативни спортови, може да го подобри расположението, да го намали стресот и да ја подобри менталната благосостојба преку ослободување на ендорфин. Дури и едноставни движења како истегнување можат да имаат позитивни здравствени придобивки.

✓ Надминување на изолацијата преку барање социјална поддршка

Важно е да се остане поврзан со другите. Може да се приклучите на групи на иселеници, да учествувате во локални активности или настани. Не двоумете се да побарате помош или да разговарате за вашите тешкотии со пријатели, колеги или групи за поддршка – ова може значително да го намали чувството на осаменост.

✓ Водење дневник за изразување на мислите

Пишувањето дневник е ефикасен начин за управување со емоциите, расчистување на мислите и следење на личниот развој. Тоа претставува личен простор каде што младите можат да ги изразат своите чувства без осудување, да се ослободат од анксиозноста и да најдат смисла во своите искуства.

✓ Одмор и истражување на нови места

Напуштањето на вообичаената средина преку патување или истражување на други делови од земјата каде престојувате може да донесе свежина и обновена мотивација. Промената на

ЗАКЛУЧОК

околината, дури и на кратко, може да помогне во обновување на енергијата, откривање нови пејзажи и ослободување од секојдневниот стрес.

Стратегии за прилагодување по враќањето

За успешно справување со предизвиците на реинтеграцијата, од суштинско значење е да се развие **отпорност**. Развивањето стратегии за управување со оваа промена им помага на младите позитивно да го интегрираат своето искуство и да се збогатат лично.

Еве неколку препорачани практики:

✓ Дистанцирање од стекнатото искуство

Размислувањето за тоа што научиле од својата мобилност, предизвиците што ги надминале и новите вештини што ги стекнале им овозможува целосно да ја ценат личната трансформација низ која поминале и да ја препознаат нејзината вредност во својот живот.

✓ Одржување на врските со земјата во која сме престојувале

Одржувањето контакт со пријателите или колегите запознаени во странство помага во зачувување на чувството на континуитет и го олеснува шокот од враќањето дома. Овие односи ја зајакнуваат интеркултурната вредност стекната за време на мобилноста.

✓ Воспоставување нови рутини

Инкорпорирањето на елементи од странската култура во секојдневниот живот (готвење, навики, социјални практики) помага дел од искуството да остане присутно во секојдневието. Ова, исто така, претставува позитивен начин за справување со носталгијата.

✓ Учество во групи на поранешни учесници

Приклучувањето кон групи или здруженија на поранешни учесници во програми за мобилност овозможува добивање поддршка од луѓе со слични искуства. Овие размени на искуства поттикнуваат меѓусебно разбирање и обезбедуваат простор за изразување и вреднување на промените низ кои поминале.

Овој педагошки водич е дизајниран за да ги поттикне професионалците со знаење, алатки и стратегии потребни за создавање средини за поддршка, препознавање на раните знаци на проблеми со менталното здравје и преземање проактивни чекори кон промовирање на емоционалната благосостојба.

Со интегрирање на практиките за промоција на менталното здравје во секојдневните интеракции со младите луѓе, професионалците им помагаат да се справат со уникатните предизвици на животот и меѓународната мобилност.

Од справување со анксиозноста поврзана со културната адаптација до управувањето со притисоците на личниот развој во нови контексти, секоја стратегија наведена во овој водич игра клучна улога во градењето на отпорност и промовирање на позитивна култура за ментално здравје.

Успехот на меѓународните проекти за мобилност не зависи само од академските или професионалните достигнувања, туку и од емоционалната и психолошката поддршка што им се обезбедува на учесниците.

Преку отворен дијалог, безбедни средини и рана интервенција, професионалците значително влијаат на целокупното искуство и долгорочната благосостојба на младите луѓе.

Овој водич нека послужи како водич и потсетник дека благосостојбата на младите е колективен напор, кој бара трпение, емпатија и посветеност на континуирано учење.

Во напорите за подобрување на искуството во мобилноста, од суштинско значење е да се даде приоритет на менталното здравје како камен-темелник на личниот и професионалниот успех, со што се обезбедува секој млад човек да се врати не само со нови вештини и искуства, туку и со емоционална отпорност да напредува во комплексен свет.



БИБЛИОГРАФИЈА

Catanese, L. (2024). Self-regulation for adults: Strategies for getting a handle on emotions and behavior. Harvard Health Publishing.

<https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/self-regulation-for-adults-strategies-for-getting-a-handle-on-emotions-and-behavior>

Centers for Disease Control and Prevention (2024). About mental health. National Center for Injury Prevention and Control.

<https://www.cdc.gov/mental-health/about/index.html>

Chandler, D., & Munday, R. (2020). Safe space. In A Dictionary of Media and Communication. Oxford University Press.

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

European Commission, European Education and Culture Executive Agency. (2022). 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.

European Commission. (2023). Flash Eurobarometer 530 (Mental Health). GESIS, Cologne, p.27.

Felman A, Tee-Melegrito RA (2024). Mental health: Overview and common conditions. Medically reviewed by Juby B, PsyD. Medical News Today, updated on March 22.

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

Pugle, M (2023). Mental Illness: Symptoms, treatment, and resources. Medically reviewed by Gans S, MD. Verywell Health, updated on January 30.

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

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

Stoewen D. L. (2017). Dimensions of wellness: Change your habits, change your life. The Canadian veterinary journal = La revue vétérinaire canadienne, 58(8), 861–862.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5508938/>

Strout, K.A., Howard, E.P, (2018). Five Dimensions of Wellness and Predictors of Cognitive Health Protection in Community-Dwelling Older Adults, COLLAGE Cohort Study

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

Thornicroft G, Sunkel C, Alikhon Aliev A, et al. (2022). The Lancet Commission on ending stigma and discrimination in mental health. Lancet.

<https://www.thelancet.com/commissions/stigma-and-discrimination-in-mental-health>

Vibert, C., Kearns, M., Kirm, M & Greenbaum, S. (2021). Dimensions of Wellness, Colorado Spirit Jefferson Center for Mental Health.

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





АНЕКС 1 - ТЕСТ ЗА САМОЕВАЛУАЦИЈА!

1. Која е стигмата поврзана со менталното здравје?

- а. Позитивно засилување на проблемите со менталното здравје.
- б. Сет на негативни и често неоправдани верувања што општеството ги има за некого.
- в. Неутрален став кон некого.
- г. Поддржувачка реакција на ментално здравствена состојба.

2. Кое од следните е честа заблуда за менталното здравје?

- а. Пореметувањата поврзани со менталното здравје се ретки.
- б. Менталните здравствени состојби се знак на слабост.
- в. Депресијата е само тага.
- г. Сите горенаведени.

3. Точно или Неточно

Околу 77% од испитаниците веруваат дека пациентите со ментално здравје се третираат поинаку?

4. Кој е препорачаниот пристап за разговор за менталното здравје со цел да се намали стигмата?

- а. Користење на негативен јазик и фокусирање на ограничувањата.
- б. Задржување на формален и сериозен разговор.
- в. Користење на позитивен и инклузивен јазик и природен говор.
- г. Избегнување на дискусии за менталното здравје.

5. Кој од следниве примери претставува индиректна дискриминација?

- а. Наставник се однесува поинаку кон ученик со биполарно нарушување.
- б. Строга политика во компанија дозволува боледување само за физички болести.
- в. Лице со социјална анксиозност е исклучено од групни активности затоа што избегнува социјални интеракции.
- г. Лице со АДХД добива ниска оцена на проценка поради недостаток на концентрација за време на практична обука.

6. Точно или Неточно

Било каква состојба поврзана со менталното здравје се смета за слабост?

7. Приближно колку деца и млади (до 19 години) страдаат од ментална здравствена состојба во ЕУ?

- а. 1 милион.
- б. 10 милиони.
- в. 11 милиони.
- г. 12 милиони.

8. Што НЕ би било добар начин за давање предност на благосостојбата во безбеден простор?

- а. Редовно проверување на младите како се чувствуваат.
- б. Ставање кутија за предлози каде младите можат приватно да изразат потреби и предлози.
- в. Наметнување задолжителна групна дискусија за чувствителни теми.
- г. Обезбедување ресурси за ментално здравје за младите.

9. Кој од следните примери претставува менторство наместо наметнување?

- а. Професионалец им кажува на сите ученици дека треба да прават длабоко дишење 15 минути секој ден за да се справат со анксиозноста.
- б. Професионалец ги охрабрува учениците да избегнуваат зборување за негативни чувства или емоции.
- в. Професионалец користи отворени прашања за водење на дискусии и охрабрување на учениците да размислуваат критички.
- г. Професионалец бара сите ученици да го споделуваат својот напредок во менталното здравје со групата.

10. Точно или Неточно

Сите учесници во група за поддршка меѓу врстници мора да ги споделат своите грижи за благосостојбата.

11. Какви елементи би вклучиле во вашиот безбеден простор?

.....

.....

.....

.....

12. Која е првичната врска помеѓу емоционалната регулација и отпорност?

- а. Отпорноста ја намалува емоционалната регулација.
- б. Емоционалната регулација ја зајакнува отпорноста во предизвикувачки ситуации.
- в. Тие се независни една од друга.
- г. Отпорноста ја заменува емоционалната регулација..

13. Што значи „емоционален бумеранг“?

- а. Емоција што постојано се враќа во поблага форма.
- б. Избегната емоција што се враќа уште посилено.
- в. Позитивна емоција што се претвора во негативна.
- г. Стратегија за засилување на позитивните емоции.

14. Точно или Неточно

Сите емоции, дури и негативните, имаат вредност и заслужуваат да бидат почувствувани.

15. Кои од следниве активности ја подобруваат менталната и емоционалната благосостојба?

- а. Вклучување во лични хобија и интереси.
- б. Фокусирање само на професионални задачи.
- в. Избегнување на социјални интеракции.
- г. Игнорирање на физичките потреби за сметка на менталните.

16. Зошто сонот е важен за справување со стресот?

- а. Го спречува доживувањето на емоции.
- б. Помага во враќање на емоционалната рамнотежа и го намалува менталниот замор.
- в. Го елиминира долгорочниот стрес.
- г. Претставува вид на грижа за себе.

17. Точно или Неточно

Стратегиите за справување треба да се користат само во екстремни стресни ситуации.

18. Кој е чест предупредувачки знак пред заминување некаде?

- а. Претерана возбуденост.
- б. Упорни сомнежи во одлуката за заминување.
- в. Целосен недостаток на подготовка.
- г. Незаинтересираност за културата на земјата во која заминуваме.

19. Кој совет е препорачан за справување со носталгијата?

- а. Игнорирање на емоциите и фокусирање на работата.
- б. Постојано споредување на земјата домаќин со вашата татковина.
- в. Создавање на дневни рутини и одржување на социјални врски.
- г. Враќање дома што е можно побрзо.

20. Точно или Неточно

Носталгијата е невообичаено искуство за време на меѓународна мобилност.

Одговори: 1.б, 2.г, 3.точно, 4.в, 5.б, 6.неточно, 7.в, 8.в, 9.в, 10.точно, 12.б, 13.б, 14.точно, 15.а, 16.б, 17.неточно, 18.б, 19.в, 20.неточно



АНЕКС 2 - ЛИСТА НА ЦЕЛИ ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

Прашања	Да	Умерено	Не	Забелешки Акции
Емоционална благосостојба				
Дали генерално се чувствувате среќно и задоволно во животот?				
Дали успевате ефикасно да се справите со стресот?				
Дали сте мотивирани и ентузијастични за вашето училиште/работа?				
Дали се чувствувате вреднувани и препознаени во вашето училиште/работно место?				
Дали можете ефективно да се фокусирате и концентрирате?				
Дали сте способни самоуверено да носите одлуки?				
Дали се вклучувате во активности што го стимулираат вашиот ум (на пр. читање, загатки)?				
Дали имате хобија и интереси што ве прават посреќни?				
Социјална благосостојба				
Дали одржувате здрави и поддржувачки односи?				
Дали можете отворено и искрено да комуницирате со другите?				
Дали имате чувство на припадност во вашата заедница?				
Дали можете да соработувате и добро да работите во тим?				

Прашања



Да



Умерено



Не

Забелешки
Акции

Физичка благосостојба

Дали имате време за релаксација и слободни активности?				
Дали редовно се вклучувате во физички вежби или активности?				
Дали добивате доволно сон на редовна база?				

Духовна благосостојба

Дали чувствувате смисла и насока во вашиот живот?				
Дали умеете да балансирате помеѓу училишните/работните обврски и личниот живот?				
Дали чувствувате внатрешен мир и задоволство во вашиот секојдневен живот?				
Дали одвојувате време за размислување за вашиот живот и личен раст?				

Интелектуална благосостојба

Дали си поставувате и постигнувате лични цели?				
Дали учествувате во активности што го подобруваат вашето знаење и вештини (работилници, обуки)?				
Дали уживате во креативни активности (пишување, сликање, музика)?				
Дали сте љубопитни за различни култури и перспективи?				



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