mind
REINFORCE MENTAL HEALTH PRACTICES

Co-funded by
the European Union

АЈДЕ ДА ЗБОРУВАМЕ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

Обука „MIND“

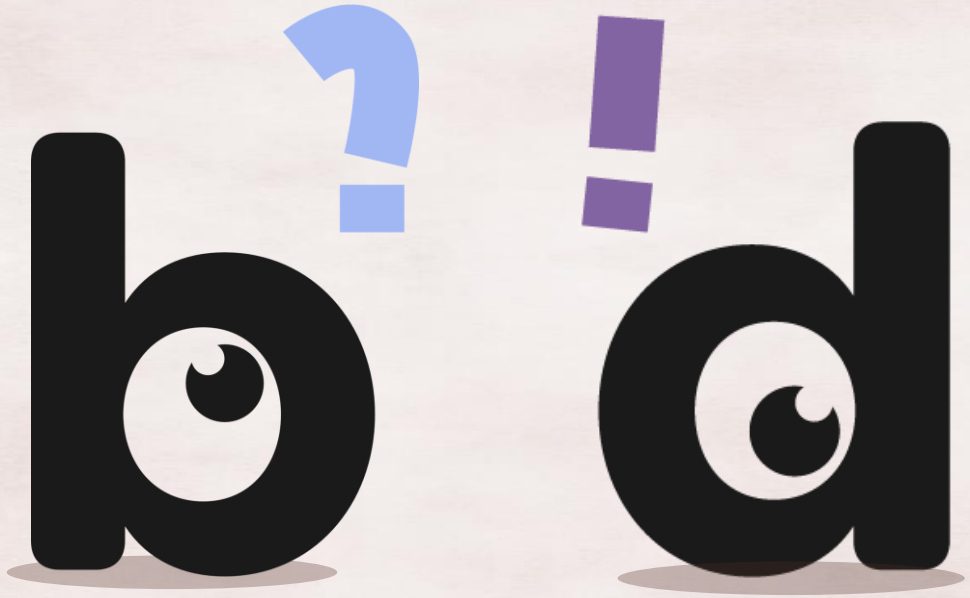
Агенда за обука

ДЕН 1	
9:00-9:30	ВОВЕД
9:30-12:30	МОДУЛ 1: ОТВОРЕНИ РАЗГОВОРИ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ
12:30-13:30	Ручек
13:30-16:30	МОДУЛ 2: СПРАВУВАЊЕ СО ПРЕДИЗВИЦИ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ
16:30-17:00	ЗАКЛУЧОК ЗА ДЕНОТ И ЕВАЛУАЦИЈА

ДЕН 2	
9:00-12:30	МОДУЛ 3: ЗАПОЗНАВАЊЕ СО СВОИТЕ ЕМОЦИИ
12:30-13:30	Ручек
13:30-16:30	МОДУЛ 4: ГРАДЕЊЕ ИЗДРЖЛИВОСТ ЗА СПРАВУВАЊЕ СО ПРЕДИЗВИЦИТЕ
16:30-17:00	ЗАКЛУЧОК НА ОБУКАТА И ЕВАЛУАЦИЈА

- # ПОВЕЛБА ЗА БЕЗБЕДНО МЕСТО

- **АЈДЕ ДА СЕ ЗАПОЗНАЕМЕ**



- **ИГРА ЗА ЗАПОЗНАВАЊЕ**

ПОЧЕТЕН ТЕСТ

Што е ментално здравје?

Што е ментално здравје?

Ментално здравје

Психолошки нарушувања

Ментална болест

Емоционално здравје

Вознемиреност

Благосостојба

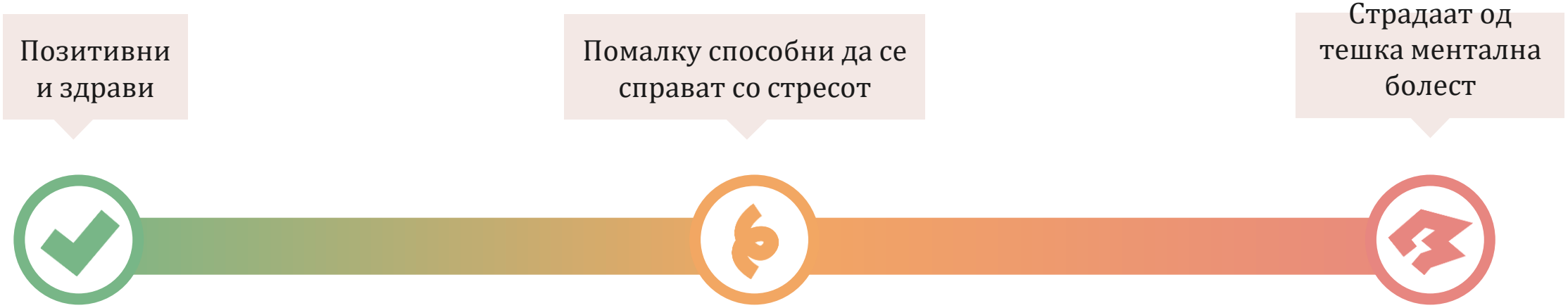
Ментално здравје

Состојба на благосостојба која влијае на тоа како **се чувствуваме**, **размислуваме** и **се однесуваме**

„Состојба на ментална благосостојба која им овозможува на луѓето да се справат со стресовите од животот, да ги реализираат своите способности, да учат добро и да работат добро и да придонесуваат за нивната заедница. Има суштинска и инструментална вредност и е составен дел на благосостојбата“.

- СЗО

Континуум на ментално здравје



Концепти на ментално здравје

Ментална благосостојба

... е позитивна состојба на умот кога една личност:

- Се чувствува емотивно добро
- Функционира добро психолошки и социјално
- Може да се справи со секојдневниот стрес и предизвици

Субјективна состојба на задоволство и внатрешна рамнотежа

Ментално здравје

... е состојба на ментална благосостојба која им овозможува на луѓето да:

- се справуваат со животните стресови
- ги сфатат своите способности
- учат и работат добро
- придонесуваат за нивната заедница

Целокупната состојба на психолошкото функционирање

Концепти на ментално здравје

Ментална благосостојба

- Квалитет на искуство
- Потребна рамнотежа и секојдневно внимание
- Влијае како функционираме и се развиваме
- Секој може да ја подобри
- Може да биде ниска или висока
- Не бара болеста да биде релевантна

Како ние лично ја доживуваме нашата ментална состојба

Ментално здравје

- Состојба на умот
- Влијае на тоа како размислуваме, се чувствуваме, дејствуваме
- Може да вклучи ментална болест
- Секој го има
- Има потреба од поддршка и грижа
- Може да биде добро или лошо

Како размислуваме, чувствуваме и како се справуваме со животот

Концепти на ментално здравје

Емоционално здравје

... е како човекот се чувствува и размислува, колку добро луѓето се способни да ги прифатат и управуваат своите емоции, помага да се постигне состојба на благосостојба

Концепти на ментално здравје

Вознемиреност

... е состојба на емоционално страдање:

- Чувство на преоптоварување
- Емоционална болка
- Привремено, но реално

Привремена емоционална реакција на стрес

Ментална болест

... (= Психолошки нарушувања) се состојби кои влијаат на менталното здравје, вклучувајќи:

- Анксиозност
- Депресија
- Биполарност
- Шизофенија

Дијагностицирана состојба која влијае на расположението, мислите, однесувањето

Концепти на ментално здравје

Ментална вознемиреност

Чувство на преоптоварување, вознемиреност или тага

Обично краткорочна

Привремен застој во функционирањето

Поддршка, одмор, ослободување од стрес

На сите понекогаш ни е топло или ладно...

VS

Ментална болест

Напор да се функционира во секојдневниот живот

Може да биде долгорочна или периодична

Стручна помош, терапија

Значително нарушување во секојдневниот живот

... но кога температурата останува екстремна предолго тоа може да стане болест

Влијанија на менталното здравје

- Зошто нашето ментално здравје постојано се движи во континуум?
- Што може да доведе да имате добро или лошо ментално здравје?

Фактори кои влијаат на менталното здравје

ИНДИВИДУАЛНИ ФАКТОРИ

- Физичко здравје
- Емоционална интелигенција
- Генетика

ЕКОНОМСКИ И СОЦИЈАЛНИ ФАКТОРИ

- Стандард на живеење
- Социјални односи
- Образование
- Семејство
- Пријатели

ОПШТЕСТВЕНИ ФАКТОРИ

- Животни средини
- Политичка култура
- Услови за живеење

Факторите се или:

Ресурси

- Внатрешни
- Надворешни

Факторите се или:

Ресурси

- Внатрешни
- Надворешни

Пречки

- Индивидуални
- Колективни

mind
REINFORCE MENTAL HEALTH PRACTICES

Co-funded by
the European Union

• ОТВОРЕНО ЗБОРУВАЊЕ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

Модул 1

- **КАКО СЕ ЧУВСТВУВАМ ДЕНЕС?**

Зошто е важно да се зборува за менталното здравје?

Зошто е важно да се зборува за менталното здравје?

Гради отпорност

Помага да се разбие стигмата околу проблемите со менталното здравје

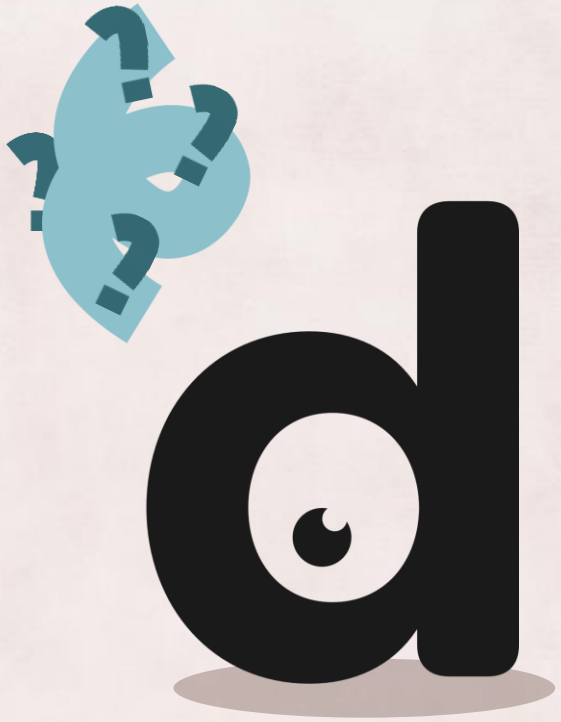
Овозможува рана интервенција кога е потребно

Моќта на саморефлексија

Кои се придобивките?

Како да се саморефлектирате?

Леден брег на менталното здравје



- **КОЦКИ НАОКОЛУ**

Коцки наоколу - Лесен сет

Помислете кога сте се чувствувале среќни. Кои беа факторите што придонеле за тој момент?

Кажете ни време кога сте биле горди на себе и зошто?

На кого/на што се обраќате кога се соочувате со предизвици?

Што те лути?

Која ситуација/навика ќе ве исцрпи?

Што во вашата дневна рутина ви помага да се чувствувате добро емоционално?

Коцки наоколу – Подетален сет

1. Помислете на време кога сте се чувствувале среќни. Кои беа факторите кои придонесоа за тој момент?
2. Што те лути?
3. Кажете ни време кога сте биле горди на себе и зошто?
4. Која ситуација/навика ќе ве исцрпи?
5. На кого/на што се обраќате ако се соочувате со предизвици?
6. Што во вашата дневна рутина ви помага да се чувствувате добро емоционално?
7. Споделете 2 одлуки што сте ги донеле кои направиле голема промена во вашиот живот.
8. Кое е однесување или навика за која знаете дека не е добро за вашето ментално здравје?
9. Кои се најчестите негативни мисли што ги имате и како ги предизвикувате?
10. Кои вредности ви се најважни и како тие влијаат на вашето ментално здравје?
11. Како реагирате кога некој не се согласува со вас или ве критикува?
12. Која ситуација или навика ќе ве натера

Како менталното здравје влијае врз нашиот секојдневен живот?

Како менталното здравје влијае на нашиот секојдневен живот?

Размислете за предизвикувачите!

Co-funded by the European Union

Размислете за предизвикувачите!

Загуба или тага

Траума или злоупотреба

Здравствени проблеми

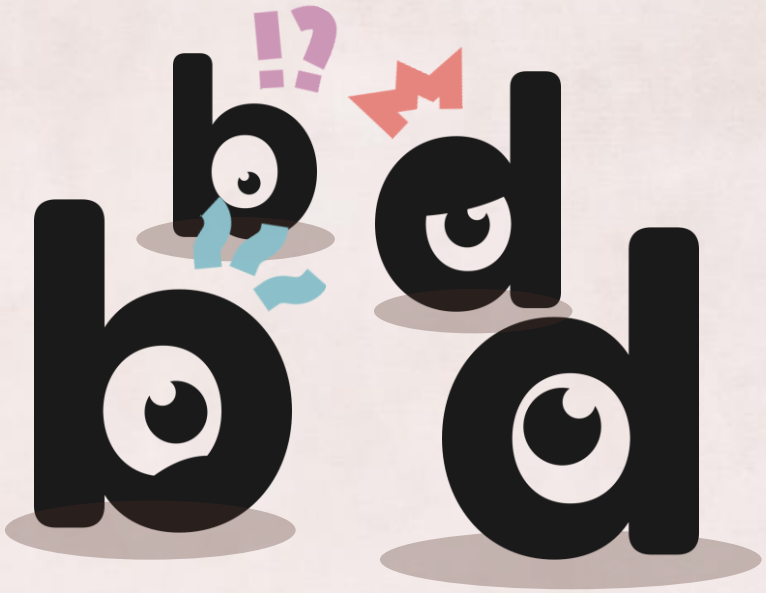
Проблеми во врската/ во семејство

Проблеми со домувањето

Глобални ситуации

Време на екранот

Дискриминација или пристрасност



• ПОТРАГА ПО БОГАТСТВО

Што е стигма?

Стигма на ментална болест

Стигмата се однесува на кластер на негативни ставови и верувања кои ја мотивираат општата јавност да се плаши, отфрли, избегнува и да ги дискриминира луѓето со ментални болести

- SAMSHA 2004

Стигма

• **Јавна стигма**	Негативни ставови и верувања од поединци или поголеми групи кон луѓето со ментални здравствени состојби
• **Автостигма**	Поединци со состојби на ментално здравје ги интернализираат овие негативни верувања
• **Структурна стигма**	Системски политики и практики кои ги ограничуваат можностите за луѓето со ментални здравствени состојби

Младите луѓе доживуваат стигма преку различни поставки:

- Обележување
- Негативен став
- Стереотипизирање
- Предрасуди
- Дискриминација
- Поделба на „ние“ наспроти „тие“

Влијанието на стигмата

Co-funded by
the European Union

• МИТОВИ И ФАКТИ ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

Зошто митовите постојат и опстојуваат?

Митови околу менталното здравје опстојуваат поради комбинација на историски заблуди, културни верувања, медиумски портрети и недостаток на образование.

Како можеме да ги разликуваме митовите од фактите за менталното здравје?

Зошто е важно да се консултирате со експерти и да слушате лични приказни?

Кои образовни ресурси можат да помогнат да се разоткријат митовите за менталното здравје?

Како митовите влијаат на менталното здравје?

- Социјална изолација
- Бариери за помош
- Резултати од менталното здравје
- Автостигма

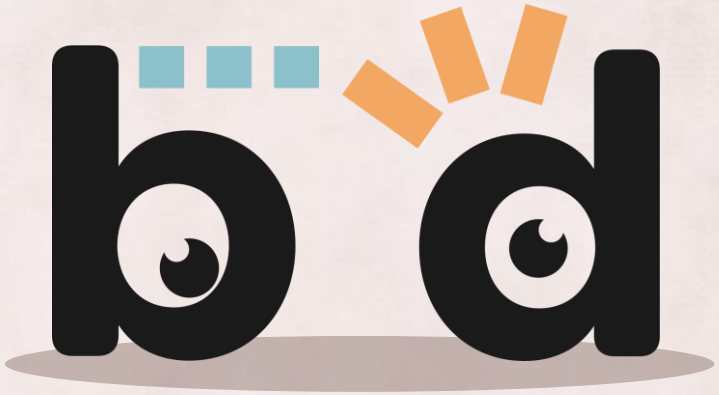
Стигмата и меѓународната мобилност

Културни разлики

Јазични бариери

Социјална интеграција

Недостаток на познати системи за поддршка



- **ГРУПНА ДИСКУСИЈА ЗА СТИГМАТИЗАЦИЈА**

Како да се намали стигмата?

Социјална изолација

Бариери за помош

Резултати од менталното здравје

Автостигма

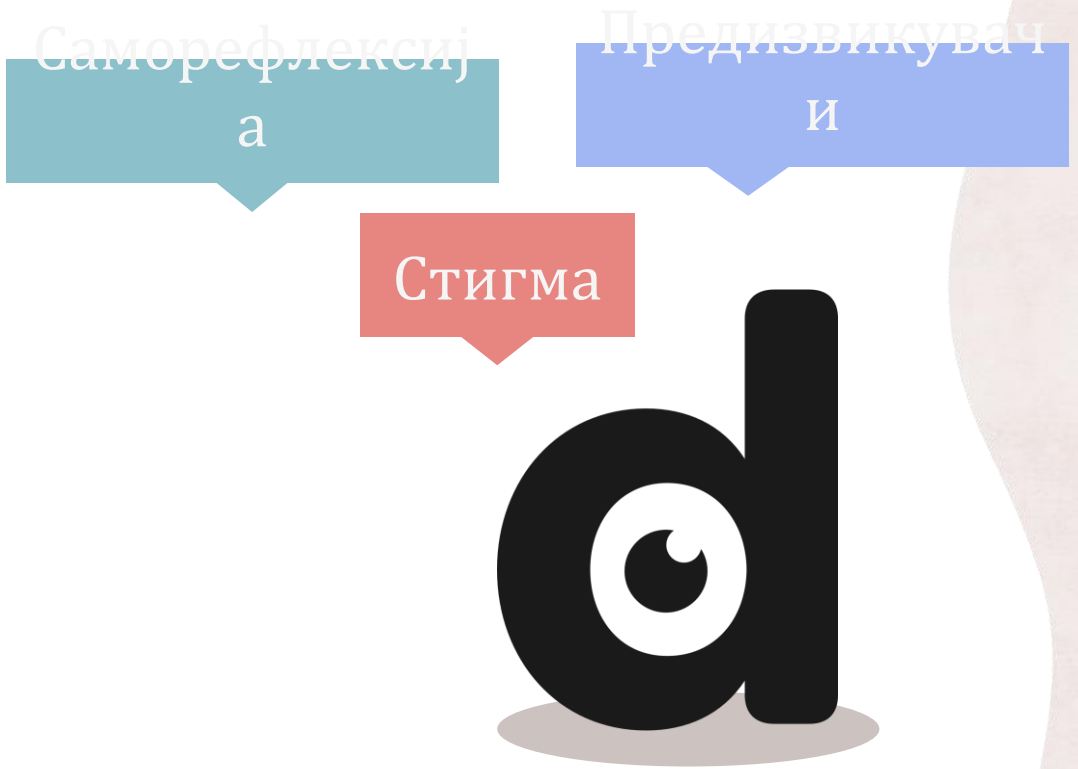
Како да се намали стигмата?

- Зборувајте позитивно
- Зборувајте природно
- Едуцирајте се себеси и другите
- Бидете свесни за јазикот
- Поттикнете ја еднаквоста помеѓу физичката и менталната болест
- Покажете сочувство
- Бидете искрени во врска со третманот
- Изберете јакнење наместо срам
- Не избегнувајте да се лекувате

Од Националната алијанса за ментална болест (НАМИ)

Co-funded by the European Union

Размислување за свеста за менталното здравје и стигмата



mind
REINFORCE MENTAL HEALTH PRACTICES
Co-funded by the European Union

Следен чекор: Справување со предизвиците за менталното здравје

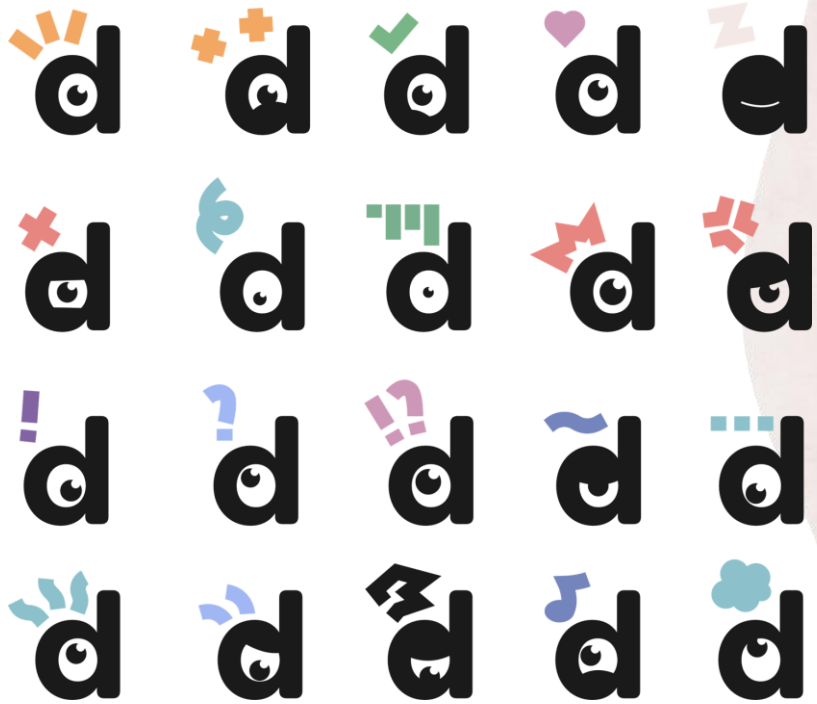
Co-funded by the European Union

СПРАВУВАЊЕ СО ПРЕДИЗВИЦИ ЗА МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ

Модул 2

- **КОИ ПОЗНАТИ ЛИЧНОСТИ ЖИВЕАТ СО МЕНТАЛНА БОЛЕСТ?**

Секој може да се соочи со предизвици за менталното здравје



Различните предизвици што постојат

Стресот поврзан со работата или училиштето

Финансиски притисоци

Проблеми во врска

Физички здравствени проблеми

Предизвиците во меѓународната мобилност

Јазични бариери јазична асимилација

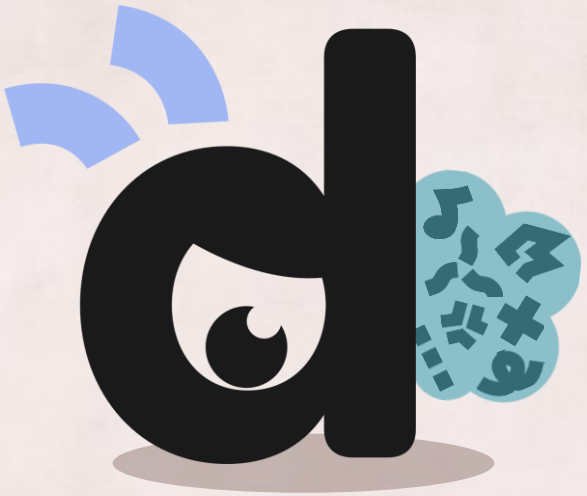
Интеграција во нова средина

Прифаќање и разбирање на културните разлики и вредности

Тага за дом

Самооткривање

Спроведување на активности



- **МЕНТАЛНО ОПТОВАРУВАЊЕ ВО МЕЃУНАРОДНАТА МОБИЛНОСТ**

Препознавање на знаците: симптоми на кревко ментално здравје

Co-funded by the European Union

Препознавање на знаците: симптоми на кревко ментално здравје

Анксиозно растројство

Ефекти на анксиозност

- Опсесивни мисли, проблеми со концентрацијата
- Зголемен пулс, отежнато дишење, чувство на задушување
- Замор и нарушувања на спиењето
- Нервоза, нетрпеливост на штрек
- Неодлучност, збунетост
- Нерационален и прекумерен страв
- Вртоглавица, главоболка, потење
- Мускулна напнатост/болка, треперење и тресење
- Гадење, сува уста, болки во стомакот

mind
REINFORCE MENTAL HEALTH PRACTICES
Co-funded by
the European Union

• ДЕБАТА ЗА АНКСИОЗНОСТ

Co-funded by
the European Union

Надвор од предизвиците: Учење да се справите и да барате поддршка

Co-funded by
the European Union

• АУКЦИЈА НА РЕСУРСИ

Патишта за поддршка на менталното здравје

C onnecting (Поврзување)

A ctively listening (Активно слушање)

R eassuring (Утеха)

E ncouraging professional help (Поттикнување стручна помош)

S haring additional resources (Споделување дополнителни ресурси)

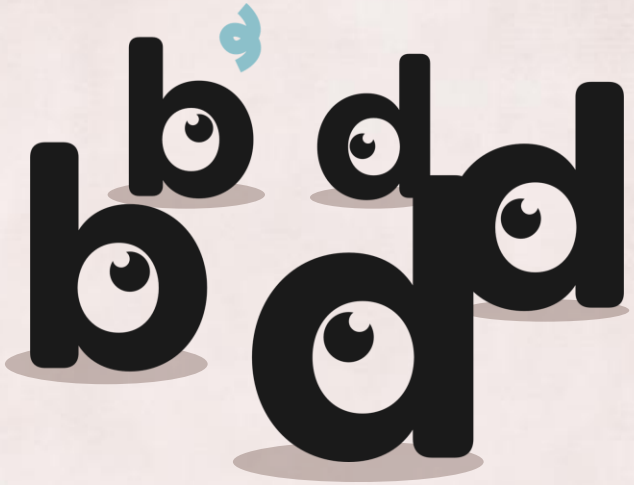
Професионалци за ментално здравје

- Општи лекари
- Психолози
- Психијатри
- Социјални работници
- Центрите за ментално здравје во заедницата

Други достапни ресурси

- Национални организации за ментално здравје
- Линии за помош и поддршка во кризи
- Специјализирани услуги

- Онлајн ресурси и мобилни апликации
- Образовни материјали и ресурси за самопомош



• КРУГОТ НА СЛУШАЊЕ

Како да се поддржи менталното здравје?

Емпатија

способност да се споделат туѓи чувства или искуства со замислување како би било да се биде во ситуацијата на таа личност.

Социјално-емоционално учење

Самосвест

Вештини за односи

Самоуправување

Одговорно одлучување

Социјална свест

Позитивен и инклузивен јазик

Наместо да се каже	Обидете се да кажете
„Претеруваш“	„Разбирам дека ти е тешко“
„Прибери се“	„Во ред е да одвоиш време за да почувствуваш“
„Имаш проблем“	„Поминуваш низ тежок период, но има начини да го преброди ш ова“.
„Премногу си чувствителен“	„Разбирам дека оваа ситуација навистина влијае на тебе. Ајде да разговараме за тоа како се чувствуваш“
„Само смири се“	„Изгледа дека се чувствуваш преоптоварен/а. Ајде да одвоиме малку време да дишеме заедно“.
„Треба да се зацврстиш“	„Во ред е да се чувствуваш вака. Можеме да го надминеме ова“.

Спојување на сето тоа: Разбирање на предизвиците за менталното здравје и одење напред

mind
REINFORCE MENTAL HEALTH PRACTICES
Co-funded by
the European Union

Следен чекор: Разбирање и навигација на вашите емоции

Co-funded by the European Union

• ЗАПОЗНАВАЊЕ СО СВОИТЕ ЕМОЦИИ

Модул 3

• СТАТУИ

Разлика помеѓу емоции и чувства

Емоции

- Автоматски одговори
- Се случуваат брзо и вклучуваат физички реакции
- Природна реакција на нешто изненадувачко или потенцијално опасно
- Прво се случуваат емоциите.

Чувства

- Лично искуство
- Формирани од нашите мисли и искуство од минатото
- Чувствата доаѓаат потоа.

Зошто е важно да ги спознаете вашите емоции?

Основни (примарни) емоции

Среќа

Гнев

Страв

Одвратност

Изненадување

Тага

Последични (секундарни) емоции

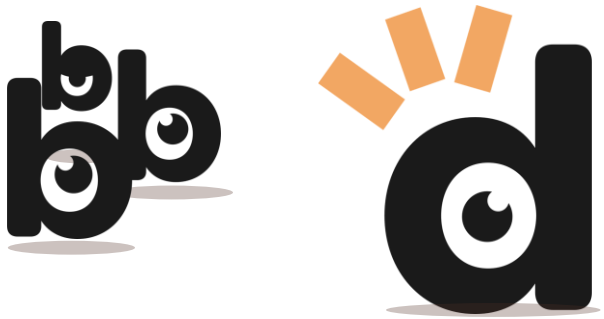
Co-funded by the European Union

Тркало на емоции

Познавањето на вашите емоции води кон самосвест

Внатрешна самосвест

Надворешна самосвест



- Како се перципирам себеси
- Мисли, емоции, однесувања
- Влијание врз другите
- Како другите ме доживуваат
- Реакции на моето однесување
- Влијание врз односите

Co-funded by
the European Union

Е о г и

Техника за препознавање, обработка и управување
со емоциите

Co-funded by the European Union

Емоционална регулација

Техника за препознавање, обработка и управување со емоциите

Подобрувањето на **емоционалната регулација** ќе ви овозможи да ја подобрите вашата

Издржливост

„Издржливоста е способност да се прилагодите, да се опоравите од стресот, неволјите и неизбежните предизвици во животот“.

• МЕРАЧ НА РАСПОЛОЖЕНИЕ И „RULER“ ПРИСТАП

Разновидност на интензитет на емоции

Емоционален бран

Оган од емоции

Емотивен бумеранг

• ЕМОЦИОНАЛНА ИДЕНТИФИКАЦИЈА

Кога емоциите се премногу силни

Потврдете ги емоциите

Емоциите нека го следат својот тек

Користете различни стратегии за саморегулација

Општи стратегии што треба да се користат за саморегулација

Идентификување на емоции

Идентификување на предизвикувачи

Забележување кога треба да направите паузи

Дневник

Користење на медитација, свесност или релаксација

Разговор преку емоции
(со пријатели, семејство или професионалци)

Алатка-семафор за управување со стрес

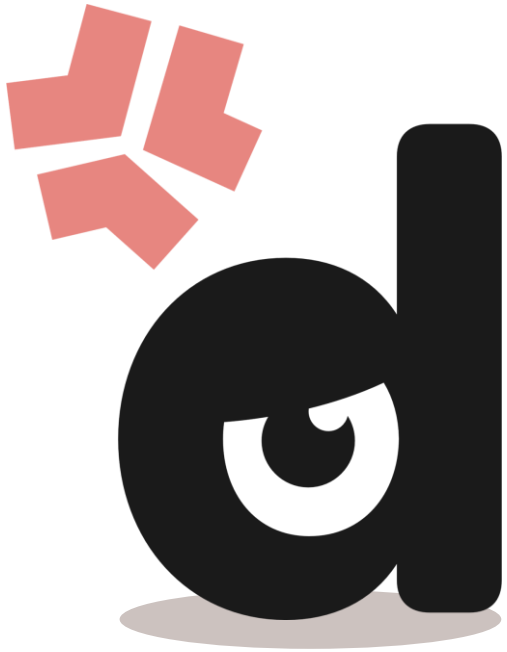
Брои до 10, земи длабок здив и обиди се да се смириш.

Зошто се чувствуваш вака? Што те вознемири?

Зборувај за проблемот со некого кому му веруваш.

Co-funded by the European Union

Саморегулирање на гневот



- Стиснете мраз во раката
- Фрли перница на подот
- Дишете длабоко
- Вежбајте
- Броете до 10 или 100

Саморегулирање на тагата

- Слушајте музика
- Самосочувство
- Вклучете се во утешна активност
- Истегнете се или движете се
- Побарајте помош

Саморегулирање на стравот

- Фокусирајте се на дишењето
- Користете афирмации
- Прогресивна мускулна релаксација
- Визуелизирајте безбедно место
- Стиснете нешто меко навистина тешко (топка против стрес)
- Побарајте помош

Саморегулирање на одвратноста

- Променете ја околината
- Длабоко дишење
- Заземјување

Саморегулирање на изненадување

- Паузирајте и дишете
- Дајте си простор
- Движи се
- Позитивен само-разговор

Саморегулирање на среќата

- Уживајте во моментот
- Споделете ја радоста
- Вежба за благодарност
- Бидете присутни

Идентификувајте што ви се допаѓа, а што не ви се допаѓа

Грижете се за вашата благосостојба

Запознавањето со вашите емоции ви помага да дознаете повеќе за себе

- **НАПРАВЕТЕ ПРОФИЛ НА МОТИВАЦИЈА / КВИЗ ЗА ДА СЕ ПОЗНАЕТЕ СЕБЕ**

Негативни мисли и когнитивни нарушувања

„Начини на обработка на информации кои водат до мисловни грешки, ја трансформираат реалноста и предизвикуваат емоционални реакции кои често се негативни“.

Примери

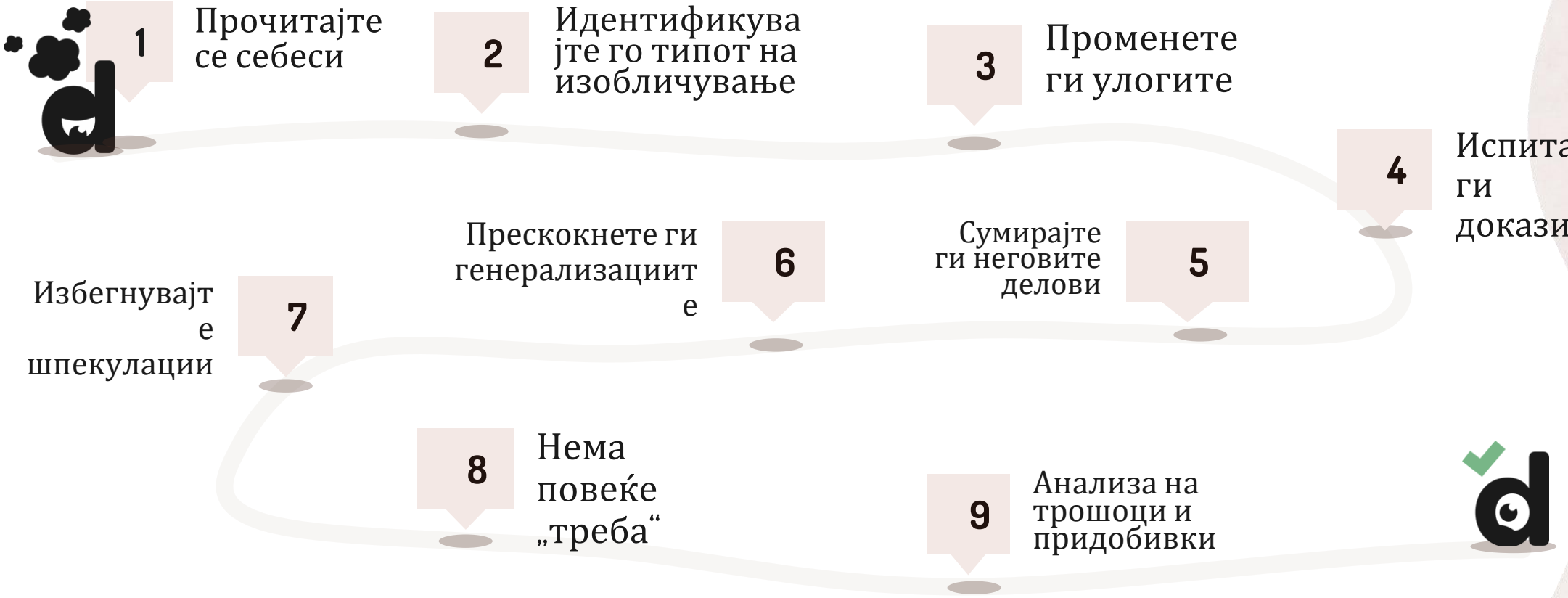
- Преголема генерализација
- Негативно филтрирање
- Намалување на позитивното
- Размислување се или ништо
- „Читање ум“ и гатање
- Зголемување или минимизирање
- „Треба“, „мора“ или „би требало“ изјави
- Персонализација и обвинување
- Обележување
- Емоционално расудување

Co-funded by
the European Union

• ВОЗАЧОТ НА АВТОБУСОТ

Заклучок за когнитивните нарушувања

- Првиот чекор е да ги идентификувате вашите негативни мисли.



- **АКТИВНОСТ ЗА 5 СЕТИЛА**

• ТЕХНИКИ НА ДИШЕЊЕ

Размислување за емоционалната интелигенција и самосвеста

- Запознавање со нашите емоции, препознавање на предизвикувачи, саморегулација
- Примарни и секундарни емоции, тркало на емоции
- Самосвест
- Емоционална регулација
- Разновидност на интензитети
- Знаејќи ги нашите емоции = познавајќи се себеси подобро
- Негативни мисли и когнитивни нарушувања

Следен чекор: Градење на издржливост за надминување на предизвиците

Co-funded by
the European Union

• ГРАДЕЊЕ НА ОТПОРНОСТ ЗА СПРАВУВАЊЕ СО ПРЕДИЗВИЦИТЕ

Module 4

Што е издржливост?

Како функционира издржливоста

Користење на надворешни ресурси

Емоционална регулација

Градење внатрешни ресурси

Учење од искуства

• СИЛАТА ВО ВАС

Механизми за справување

Механизмите за справување се стратегии кои луѓето често ги користат во услови на стрес и/или траума за да помогнат во управувањето со болни или тешки емоции. Механизмите за справување можат да им помогнат на луѓето да се прилагодат на стресните настани, истовремено помагајќи им да ја задржат својата емоционална благосостојба.

Co-funded by the European Union

Зошто се важни механизмите за справување?

Емоционална регулација

Управување со стресот

Подобрување на издржливоста

Превенција на неприлагодливи однесувања

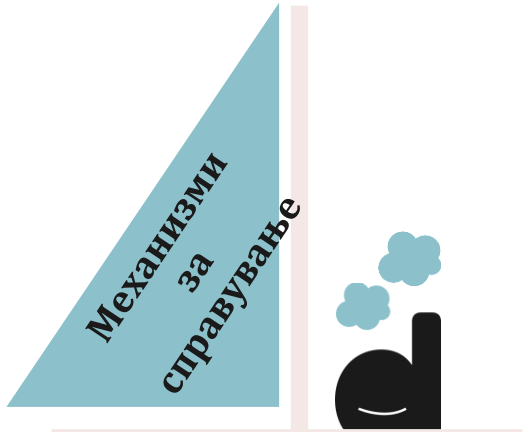
Решавање проблеми

CTPEC

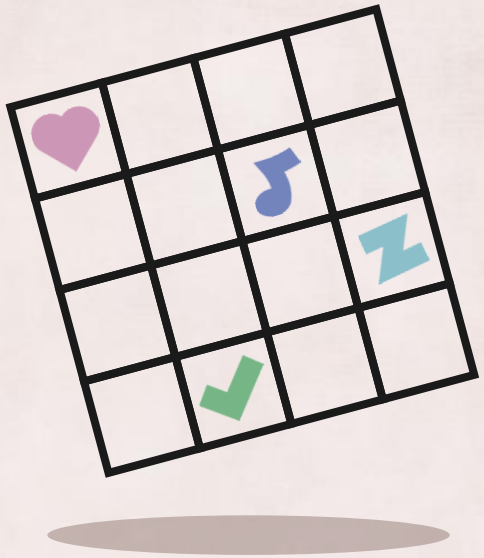
СТРЕС

Стресот е реакција на телото на чувството на преоптовареност или притисок, што предизвикува напнатост и загриженост. Малите количини можат да мотивираат, но премногу може да биде штетно.

Co-funded by
the European Union



СТРЕС



- **БИНГО**

Видови на стратегии за справување

ТИП	ЦЕЛ	КОГА ДА СЕ УПОТРЕБУВА	КАКО

Видови на стратегии за справување

	ТИП	ЦЕЛ	КОГА ДА СЕ УПОТРЕБУВА	КАКО
1	**Фокусирана на проблем**	Решете го проблемот	Можете да ја промените ситуацијата	Развијте акционен план - Барајте практична поддршка - Управувајте со времето

Видови на стратегии за справување

ТИП	ЦЕЛ	КОГА ДА СЕ УПОТРЕБУВА	КАКО
1 **Фокусирана на проблем**	Решете го проблемот	Можете да ја промените ситуацијата	Развијте акционен план - Барајте практична поддршка - Управувајте со времето
2 **Фокусирана на емоции**	Управувајте со емоциите	Не можете да ја промените ситуацијата	Позитивно преоценување – Прифаќање – Практики за релаксација – Дневник

Co-funded by the European Union

Видови на стратегии за справување

	ТИП	ЦЕЛ	КОГА ДА СЕ УПОТРЕБУВА	КАКО
1	Фокусирана на проблем	Решете го проблемот	Можете да ја промените ситуацијата	Развијте акционен план - Барајте практична поддршка - Управувајте со времето
2	Фокусирана на емоции	Управувајте со емоциите	Не можете да ја промените ситуацијата	Позитивно преоценување – Прифаќање – Практики за релаксација – Дневник
3	Фокусирана на значење	Најдете значење	Потребна ви е емоционална сила	Барање емоционална поддршка - Креативно изразување - Духовност

Видови на стратегии за справување

	ТИП	ЦЕЛ	КОГА ДА СЕ УПОТРЕБУВА	КАКО
1	**Фокусирана на проблем**	Решете го проблемот	Можете да ја промените ситуацијата	Развијте акционен план - Барајте практична поддршка - Управувајте со времето
2	**Фокусирана на емоции**	Управувајте со емоциите	Не можете да ја промените ситуацијата	Позитивно преоценување – Прифаќање – Практики за релаксација – Дневник
3	**Фокусирана на значење**	Најдете значење	Потребна ви е емоционална сила	Барање емоционална поддршка - Креативно изразување - Духовност
4	**Избегнување** (кога е здраво)	Одете назад и наполнете ги своите батерии	Ризикувате преоптоварување	Одење на привремено растојание - Вклучување во пријатни активности

Co-funded by the European Union

Видови на стратегии за справување

	ТИП	ЦЕЛ	КОГА ДА СЕ УПОТРЕБУВА	КАКО
1	Фокусирана на проблем	Решете го проблемот	Можете да ја промените ситуацијата	Развијте акционен план - Барајте практична поддршка - Управувајте со времето
2	Фокусирана на емоции	Управувајте со емоциите	Не можете да ја промените ситуацијата	Позитивно преоценување – Прифаќање – Практики за релаксација – Дневник
3	Фокусирана на значење	Најдете значење	Потребна ви е емоционална сила	Барање емоционална поддршка - Креативно изразување - Духовност
4	Избегнување (кога е здраво)	Одете назад и наполнете ги своите батерии	Ризикувате преоптоварување	Одење на привремено растојание - Вклучување во пријатни активности
5	Проактивна	Спречете го стресот	Пред да се случи стресот	Подготовка и планирање - Зајакнување на личните вештини - Грижа за себе

Co-funded by the European Union

Видови на стратегии за справување

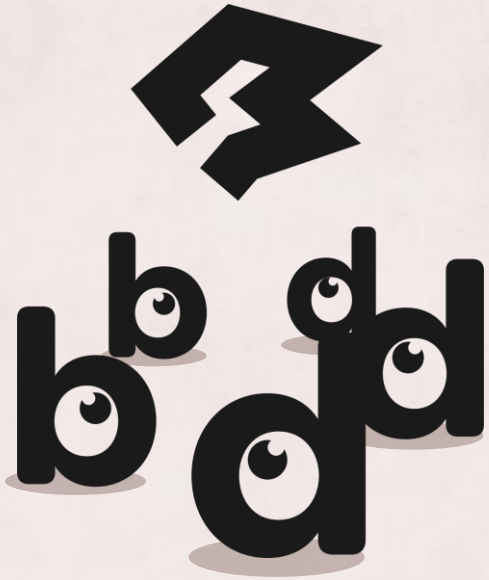
	ТИП	ЦЕЛ	КОГА ДА СЕ УПОТРЕБУВА	КАКО
1	**Фокусирана на проблем**	Решете го проблемот	Можете да ја промените ситуацијата	Развијте акционен план - Барајте практична поддршка - Управувајте со времето
2	**Фокусирана на емоции**	Управувајте со емоциите	Не можете да ја промените ситуацијата	Позитивно преоценување – Прифаќање – Практики за релаксација – Дневник
3	**Фокусирана на значење**	Најдете значење	Потребна ви е емоционална сила	Барање емоционална поддршка - Креативно изразување - Духовност
4	**Избегнување** (кога е здраво)	Одете назад и наполнете ги своите батерии	Ризикувате преоптоварување	Одење на привремено растојание - Вклучување во пријатни активности
5	**Проактивна**	Спречете го стресот	Пред да се случи стресот	Подготовка и планирање - Зајакнување на личните вештини - Грижа за себе
6	**Општа**	Изградете издржливост	Тековна поддршка и рамнотежа	Редовни физички вежби - Одржување здрави социјални односи - Практики на свесност - Ограничување на штетните материи

Co-funded by the European Union

Видови на стратегии за справување

	ТИП	ЦЕЛ	КОГА ДА СЕ УПОТРЕБУВА	КАКО
1	**Фокусирана на проблем**	Решете го проблемот	Можете да ја промените ситуацијата	Развијте акционен план - Барајте практична поддршка - Управувајте со времето
2	**Фокусирана на емоции**	Управувајте со емоциите	Не можете да ја промените ситуацијата	Позитивно преоценување – Прифаќање – Практики за релаксација – Дневник
3	**Фокусирана на значење**	Најдете значење	Потребна ви е емоционална сила	Барање емоционална поддршка - Креативно изразување - Духовност
4	**Избегнување** (кога е здраво)	Одете назад и наполнете ги своите батерии	Ризикувате преоптоварување	Одење на привремено растојание - Вклучување во пријатни активности
5	**Проактивна**	Спречете го стресот	Пред да се случи стресот	Подготовка и планирање - Зајакнување на личните вештини - Грижа за себе
6	**Општа**	Изградете издржливост	Тековна поддршка и рамнотежа	Редовни физички вежби - Одржување здрави социјални односи - Практики на свесност - Ограничување на штетните материи

• ШТО АКО...



• ПОТРАГА ПО ИЗДРЖЛИВОСТ: ВОЛОНТЕРСКА АВАНТУРА

Co-funded by the European Union

Зошто е важно да имате свои вештини за справување

Емоционална регулација

Подобрено ментално здравје

Изградба на издржливост

Зајакнување и самодоверба

Стратегии за справување во акција

ФИЗИЧКИ АКТИВНОСТИ

- Кардиоваскуларни вежби
- Јога и пилатес
- Спортски и рекреативни активности

Стратегии за справување во акција

ФИЗИЧКИ АКТИВНОСТИ

- Кардиоваскуларни вежби
- Јога и пилатес
- Спортски и рекреативни активности

КРЕАТИВНИ АКТИВНОСТИ

- Уметничко изразување
- Музика и танц
- Пишување и водење дневник
- Проекти за изработка и DIY

Стратегии за справување во акција

ФИЗИЧКИ АКТИВНОСТИ

- Кардиоваскуларни вежби
- Јога и пилатес
- Спортски и рекреативни активности

КРЕАТИВНИ АКТИВНОСТИ

- Уметничко изразување
- Музика и танц
- Пишување и водење дневник
- Проекти за изработка и DIY

ТЕХНИКИ НА РЕЛАКСАЦИЈА

- Медитација за свесност
- Вежби за длабоко дишење
- Прогресивна мускулна релаксација
- Водена сесија за имагинација

Стратегии за справување во акција

ФИЗИЧКИ АКТИВНОСТИ

- Кардиоваскуларни вежби
- Јога и пилатес
- Спортски и рекреативни активности

КРЕАТИВНИ АКТИВНОСТИ

- Уметничко изразување
- Музика и танц
- Пишување и водење дневник
- Проекти за изработка и DIY

ТЕХНИКИ НА РЕЛАКСАЦИЈА

- Медитација за свесност
- Вежби за длабоко дишење
- Прогресивна мускулна релаксација
- Водена сесија за имагинација

СОЦИЈАЛНА ПОДДРШКА

- Разговор со пријателите и семејството
- Учество во групи за поддршка
- Градење односи
- Барање стручна помош

Стратегии за справување во акција

ФИЗИЧКИ АКТИВНОСТИ

- Кардиоваскуларни вежби
- Јога и пилатес
- Спортски и рекреативни активности

КРЕАТИВНИ АКТИВНОСТИ

- Уметничко изразување
- Музика и танц
- Пишување и водење дневник
- Проекти за изработка и DIY

ТЕХНИКИ НА РЕЛАКСАЦИЈА

- Медитација за свесност
- Вежби за длабоко дишење
- Прогресивна мускулна релаксација
- Водена сесија за имагинација

СОЦИЈАЛНА ПОДДРШКА

- Разговор со пријателите и семејството
- Учество во групи за поддршка
- Градење односи
- Барање стручна помош

СТРУКТУРИРАНИ АКТИВНОСТИ И РУТИНИ

- Воспоставување дневни распореди
- Поставување остварливи цели
- Вклучување во значајни активности

Стратегии за справување во акција

ФИЗИЧКИ АКТИВНОСТИ

- Кардиоваскуларни вежби
- Јога и пилатес
- Спортски и рекреативни активности

КРЕАТИВНИ АКТИВНОСТИ

- Уметничко изразување
- Музика и танц
- Пишување и водење дневник
- Проекти за изработка и DIY

ТЕХНИКИ НА РЕЛАКСАЦИЈА

- Медитација за свесност
- Вежби за длабоко дишење
- Прогресивна мускулна релаксација
- Водена сесија за имагинација

СОЦИЈАЛНА ПОДДРШКА

- Разговор со пријателите и семејството
- Учество во групи за поддршка
- Градење односи
- Барање стручна помош

СТРУКТУРИРАНИ АКТИВНОСТИ И РУТИНИ

- Воспоставување дневни распореди
- Поставување остварливи цели
- Вклучување во значајни активности

• АЛАТКИ ЗА ЛИЧНА ИЗДРЖЛИВОСТ

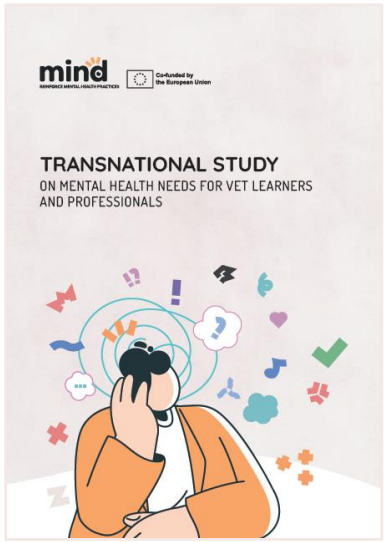
Зајакнување на издржливоста за идните предизвици

КВИЗ ЗА ОБУКА: ЕВАЛУАЦИЈА НА ВАШЕТО РАЗБИРАЊЕ

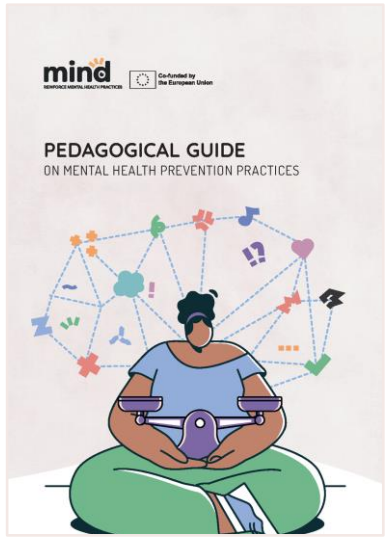
Рефлексија за обуката

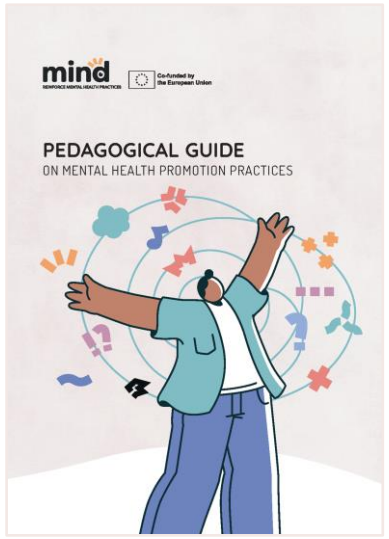
Co-funded by the European Union

Транснационална студија



Прирачници за превенција и промоција





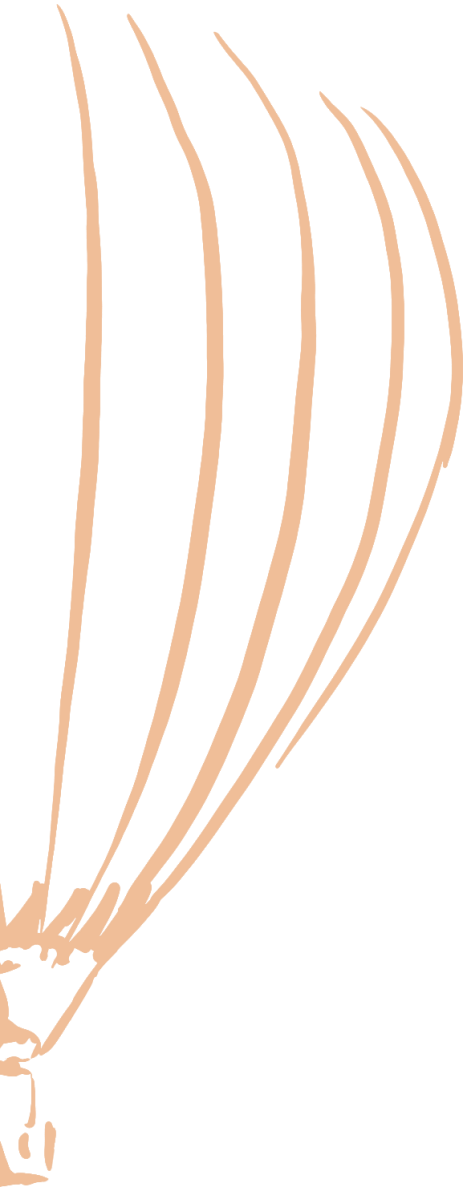
Интерактивна алатка

mind
REINFORCE MENTAL HEALTH PRACTICES

Co-funded by
the European Union

ВИ БЛАГОДАРИМЕ НА УЧЕСТВОТО!

Останете издржливи и грижете се за себе!



mind
REINFORCE MENTAL HEALTH PRACTICES

Co-funded by
the European Union

Финансиран од Европската Унија. Сепак, искажаните ставови и мислења се само на авторот(ите) и не мора да ги одразуваат ставовите на Европската унија или Европската извршна агенција за образование и култура (EACEA). Ниту Европската Унија, ниту EACEA не можат да бидат одговорни за нив.

- ADICE

ФРАНЦИЈА

www.adice.asso.fr

- ВЦС

МАКЕДОНИЈА

vcs.org.mk

- KERIC

СЛОВАЧКА

www.keric.sk

- Plan B Education Social

ШПАНИЈА

planbeducacionsocial.com

- JMK

ЕСТОНИЈА

www.jmk.ee

Co-funded by
the European Union

mind