

ОБУКА ЗА МЕНТАЛНА БЛАГОСОСТОЈБА

АНЕКСИ



Содржина

• Анекс 1 - Почетен тест	3
• Анекс 2 - Потрага по богатство	4
• Анекс 3 - Митови и факти за менталното здравје	5
• Анекс 4 - Сценарија „Групни дискусии за стигматизација“	7
• Анекс 5 - Кои познати личности живеат со ментална болест	9
• Анекс 6 - Листа на предизвици кои може да се појават во текот на меѓународна мобилност	12
• Анекс 7 - Дебата за анксиозност	13
• Анекс 8 - Листа за аукција на ресурси	15
• Анекс 9 - Сценарија “Круг на слушање”	17
• Анекс 10 – Мерач на расположение	18
• Анекс 11 – Квиз за да се запознаете себеси	19
• Анекс 12– Картички со изреки од возачот на автобус	22
• Анекс 13 – БИНГО	24
• Анекс 14 – Сценарија „Што ако?“	25
• Анекс 15 – Сценарија „Волонтерска авантура“	27
• Анекс 16 – Список на стратегии за справување	28
• Анекс 17 – Квиз за крај на обуката	30
• Анекс 18 – Прашалник за евалуација по обуката	34







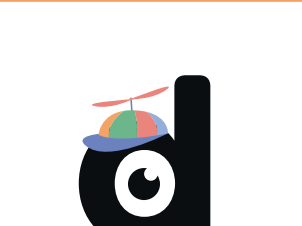
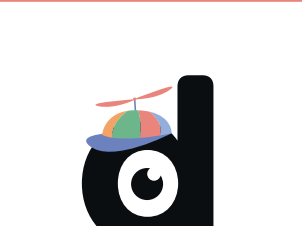
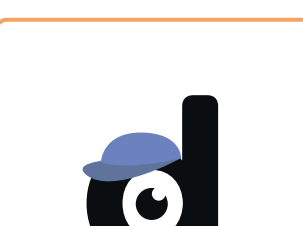
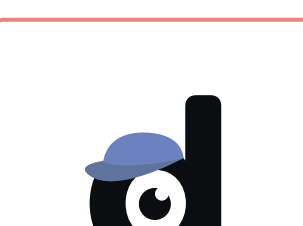
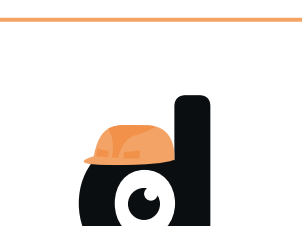
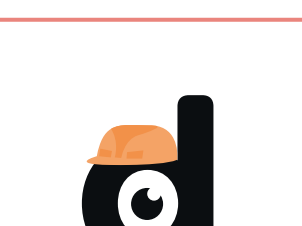
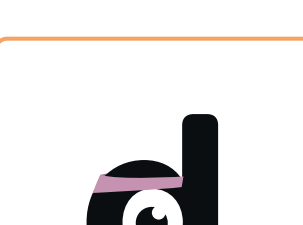
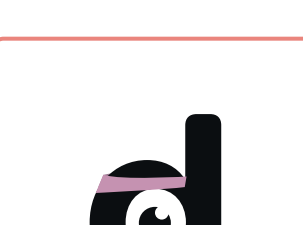
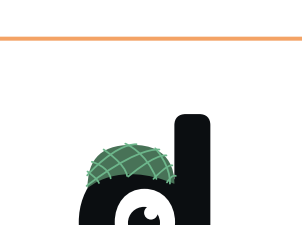
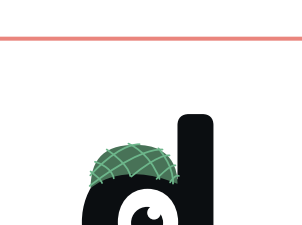
● Анекс 1 - Почетен тест

1. Што очекувате од оваа обука? (Повеќе опции, одберете ги сите кои соодветствуваат)
 - ☐ Да ги разберете основните концепти на менталното здравје и благосостојба
 - ☐ Да научите како да се справувате со емоционалните предизвици и стрес
 - ☐ Да се разбијат митови и да се намали стигмата околу менталното здравје
 - ☐ Да ја подобрите самосвесноста и емоционалната интелигенција
 - ☐ Да се здобиете со алатки за поддршка на себе си или на другите кои се соочуваат со проблеми со менталното здравје
 - ☐ Друго (ве молиме наведете): _____
2. Колку сте запознаени со концептот на менталното здравје? (1= Не сум воопшто запознаен/а, 5 = Целосно сум запознаен/а)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
3. Колку често размислувате за вашата ментална благосостојба?
 - ☐ Никогаш
 - ☐ Ретко
 - ☐ Понекогаш
 - ☐ Често
 - ☐ Редовно
4. Колку сте самоуверени во препознавање знаци на предизвици поврзани со менталното здравје кај себе и останатите? (Оценете од 1 до 5: 1 = Воопшто не сум самоуверен/а, 5 = Екстремно самоуверен/а)

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
5. Колку добро ги разбирате следните теми пред почеток на обуката? (Оценете од 1 = Никакво разбирање до 5 = Потполно разбирање)
 - Разликата помеѓу ментално здравје, благосостојба и ментално заболување
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Влијанието на стигмата врз менталното здравје ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Чести стратегии за справување со предизвиците на менталното здравје
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Препознавање знаци на кривко ментално здравје ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Ресурси и професионалци достапни за поддршка на менталното здравје
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Важноста на само-рефлексија и емоционална регулација ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
6. За кои теми поврзани со менталното здравје сте најзаинтересирани да дознаете повеќе? (Отворен одговор)
7. Со какви предизвици поврзани со менталното здравје се соочувате вие или луѓето околу вас? (Отворен одговор)

• Анекс 2 - Потрага по богатство

 <p>Аиша 21 години студира јазици, зборува 4 јазици.</p>	 <p>Аиша 21 години не знае да плива и лесно паничи во близина на вода.</p>	 <p>Џулиен 35 години професионален готвач, знае како да препознае билки за јадење.</p>	 <p>Џулиен 35 години живее со биполарно растројство, стабилизирано со лекови.</p>
 <p>Лили 23 години студира за медицинска сестра, сака да работи во тим.</p>	 <p>Лили 23 години минатата година се соочуваше со депресија, сега се чувствува подобра со терапијата.</p>	 <p>Софија 26 години поранешна младинска лидерка, добра во групна динамика.</p>	 <p>Софија 26 години израсната во нестабилно семејство и има потешкотии со довербата.</p>
 <p>Тео 19 години студира спорт, многу енергичен.</p>	 <p>Тео 19 години во минатото имал проблеми со зависност, чист е 3 месеци.</p>	 <p>Симон 30 години инженер, сака да гради работи, многу логичен.</p>	 <p>Симон 30 години интроверт, преферира да работи сам, има потешкотии со тимска работа.</p>
 <p>Клара 16 години спортистка, сака планинарење и искачување.</p>	 <p>Клара 16 години има сериозна астма, особено при физички напор.</p>	 <p>Јосиф 29 години поранешен војник, многу организиран, со одлични вештини за преживување.</p>	 <p>Јосиф 29 години понекогаш импулсивен и има потешкотии со примање критика.</p>



Дамиен

40 години

поранешен фармер, се
разбира од риболовство и
фармерство.



Дамиен

40 години

има осуда за кражба од пред
15 години, сега целосно е
реинтегриран во општеството.



Линх

24 години

студира ветеринарство,
смирена и внимателна.



Линх

24 години

склона кон анксиозни напади
при притисок.

• Анекс 3 - Митови и факти за менталното здравје

Митови за менталното здравје	Факти за менталното здравје
Нарушувањата на менталното здравје се ретки	Нарушувањата на менталното здравје се чести. Во 2019, 970 милиони луѓе ширум светот живееле со ментално нарушување, меѓу кои начести биле анксиозноста и депресијата (СЗО ¹).
Депресијата е само тага	Депресивното нарушување е медицинска состојба која се карактеризира со постојани чувства на тага, безнадежност и губење на задоволство или интерес за активности на подолг временски период (СЗО ²).
Проблемите со менталното здравје се 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	Повеќето луѓе со ментални нарушувања не се насилни и почесто се жртви на насилство поради дискриминација.
Децата не искусуваат проблеми со менталното здравје	Проблемите со менталното здравје влијаат на луѓе од сите возрасти, вклучително и на деца и тинејџери. Проценето е дека околу 11,2 милиони деца и млади (до 19 години) во ЕУ имаат некое ментално нарушување. ³
Барање помош е знак на неуспех	Барањето помош е знак на сила и проактивен чекор кон подобро здравје.

¹ https://www.who.int/health-topics/mental-health#tab=tab_2

² <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>

³ [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](#)

Опоравувањето од ментално нарушување е невозможно	Луѓето со ментални нарушувања може целосно да се опорават или ефикасно да ги контролираат симптомите со правилен третман. Некои помош наоѓаат во разговор со професионалец, како терапевт, додека други во поддршката од пријатели или семејство.
Проблемот со менталното здравје го дефинира идентитетот на човекот	Менталната состојба е само еден аспект од идентитетот на една личност и не ја дефинира нејзината способност.
Луѓето со ментална болест ќе имаат потешкотии со работа, учење, и животот општо.	Менталните болести понекогаш можат да отежнат некои работи, вклучително студирање, семејниот живот и професионална работа, но секогаш постои помош. Често помага да се разговара со други кога се чувствувате збунето или преоптоварено. Обидете се да ги пронајдете работите што ви помагаат да се опуштите, да се расположите, па дури и работите што ви предизвикуваат тага или стрес.
Нема смисла да се зборува за менталните болести. Медицината е најдобар и единствен начин да се чувствувате подобро.	Како и физичките компликации, менталните болести бараат повеќе од само лекови. На пример, ако наистинете, антибиотиците ќе помогнат, но и здрава исхрана и одмор. Управувањето и опоравувањето од проблеми со менталното здравје вклучува барање помош и разговор со други. Со трпение и поддршка, може да се чувствувате подобро.
Некои малцинства се поранливи на ментални болести од други.	Секој може да биде дијагностициран со ментално нарушување, без разлика на раса, пол, религија или место на живеење.
	Менталните болести не се резултат на вашиот карактер и не ја одразуваат

<p>Само слаби луѓе добиваат дијагноза за ментални болести.</p>	<p>вашата способност да се справите со емоциите. Иако се нарекуваат „ментални“ болести, тие не се измислени и не се поради недостаток на волја. Патот кон менталното здравје е различен за сите. Со време и искуство, може да откриете што ви помага – дали е тоа терапија, социјална поддршка, лекови или комбинација на третмани. Можно е да живеете исполнет и среќен живот и покрај дијагнозата.</p>
--	--

● **Анекс 4 - Сценарија „Групни дискусии за стигматизација“**

Сценарио 1: „Само расположи се“

Софи, студентка на универзитет, се соочува со депресија. Кога ќе ги сподели своите потешкотии со еден соученик, личноста одговара: „Премногу размислуваш. Пробај да бидеш попозитивна!“ Софи се повлекува од идни разговори и почнува да се чувствува засрамено од нејзините проблеми.

Понатамошна дискусија:

- Дали овој коментар беше стигматизирачки?
- Како би се чувствувала Софи во оваа ситуација?
- Како може некој поконструктивно да ја поддржи Софи?

Сценарио 2: „Соодветен за работата?“

За време на интервју за работа, Ахмед ги спомнува своите претходни искуства со анксиозност и како успешно се справува со тоа. Интервјуерот ја прекинува средбата порано и подоцна го информира дека позицијата бара „емоционално постабилна личност“.

Понатамошна дискусија:

- Кои се знаците на стигма во ова сценарио?
- Какви права или заштита би можел да има Ахмед?
- Како може работните места да станат поинклузивни?

Сценарио 3: „Ти не си како неа“

Лукас споделил дека неговата сестра била дијагностицирана со биполарно растројство. Колега на тоа одговорил: „Тоа објаснува многу работи. Опасна е за другите?“ Разговорот станал непријатен и Лукас почнал да избегнува разговори за своето семејство.

Понатамошна дискусија:

- Кои стереотипи се присутни во овој разговор?
- Што би можел Лукас или некој друг да каже за да ја оспори стигмата?
- Како можат луѓето да ги едучираат другите кога се соочуваат со вакви претпоставки?

Сценарио 4: „Тоа е само стрес“

Манон, успешна практикантка, почнува да ги пропушта роковите и постојано изгледа исцрпено. Нејзиниот менаџер ѝ вели: „Сите сме уморни. Само треба подобро да си го организираш времето,“ без да ѝ понуди дополнителна поддршка. Подоцна, Манон признава дека доживува емоционално прегорување.

Понатамошна дискусија:

- Како намалувањето на нечие искуство придонесува за стигмата?
- Како можел да ја поддржи менаџерот наместо тоа?

Сценарио 5: „Изгледаш добро“

За време на тим-билдинг активност, групата е поканета да зборува за благосостојбата. Кога Даниел се отвора и зборува за своите проблеми со анксиозност, еден член од тимот вели: „Но ти секогаш се смееш – не изгледаш анксиозен.“ Даниел се чувствува дека не му е признато искуството и се кае што зборувал отворено.

Понатамошна дискусија:

- Како претпоставките засновани на изгледот може да наштетат?
- Како би можело да му се одговори на Даниел со повеќе поддршка?

● **Анекс 5 - Кои познати личности живеат со ментална болест**

1. Винстон Черчил

- Тој бил поранешен премиер.
- Тој бил Британец.
- Ја нарекувал својата депресија „неговото црно куче“.

Робин Вилијамс

- Бил актер и комичар.
- Тој е Американец.
- Тој се борел со тешка депресија и бил познат по своите динамични улоги во филмови како „Добриот Вил Хантинг“ (*Good Will Hunting*).

2. Џ. К. Роулинг

- Таа е авторка.
- Таа е Британка.
- Го напишала Хари Потер и зборувала за својата борба со клиничка депресија и за концептот на Дементорите како симбол на нејзините тешкотии.

3. Винсент ван Гог

- Тој бил сликар.
- Тој бил Џоланѓанец.
- Се соочувал со психоза и проблеми со менталното здравје, и создавал легендарни дела како „Свездена ноќ“ (*Starry Night*).

4. Деми Ловато

- Таа е американска пејачка и актерка.
- Таа беше детска актерка на каналот Дизни.
- Има биполарно растројство и отворено се залагала за подигнување свест за менталното здравје преку нејзината музика и платформите.

5. Џон Ленон

- Тој е музичар и водечки пејач во познат бенд.
- Бил Британец.
- Се соочувал со депресија и зависност, и бил член на групата „Битлси“ (*The Beatles*).

6. Вирџинија Вулф

- Била поетеса и романописец.
- Била Британка.
- Се соочувала со биполарно растројство, и го има напишано „Госпоѓа Даловеј“ (*Mrs. Dalloway*) и „До светилникот“ (*To the Lighthouse*).

7. Хју Џекмен

- Тој е актер и продуцент.
- Тој е Австралиец.
- Има дискутирано за справување со анксиозноста, и глумел во филмови како „Величествениот шоумен“ (*The Greatest Showman*).

8. Џим Кери.

- Тој е актер и комичар.
- Тој е со канадско-американско потекло.
- Отворено има зборувано за животот со депресија и и како тоа ги обликувало неговите изведби во „Шоуто на Труман“ (*The Truman Show*) и „Вечното блескање на беспрекорниот ум“ (*Eternal Sunshine of the Spotless Mind*).

9. Принцезата Дајана

- Таа била британска принцеза.
- Позната била по нејзините хуманитарни дејства.
- Се соочувала со депресија и булимија.

10. Ема Стоун

- Таа е актерка.
- Таа е Американка.
- Има зборувано за нејзината анксиозност и панични напади, кои започнале за време на нејзините тинејџерски години.

11. Џонатан Свифт

- Тој бил писател и сатиричар.
- Бил Ирец.
- Се соочувал со напади на тешка депресија, и е познат по „Гуливеровите патувања“ (*Gulliver's Travels*).

12. Алберт Ајнштајн

- Бил научник и физичар.
- Тој бил со германско-американско потекло.
- Се вели дека доживувал напади на депресија додека ја револуционизирал науката со теоријата за релативност.

13. Наоми Осака

- Таа е шампионка во тенис.
- Таа е Јапонка.
- Таа отворено има дискутирано за нејзините проблеми со анксиозноста и депресијата за време на нејзината професионална кариера.

14. Кери Фишер

- Таа била актерка и адвокатка.
- Била Американка.
- Имала биполарно растројство и глумела во филмови како „Војна на ѕвездите“ (*Star Wars*).

- **Анекс 6 - Листа на предизвици кои може да се појават во текот на меѓународна мобилност**

Поставување не реалистични цели

Недостаток на припрема за земјата-домаќин

Приспособување на секојдневниот живот

Јазични бариери

Носталгија

Стрес поврзан со здравјето

Културални недоразбирања

Тешкотии при интеграција

Волонтерски и работни одговорности

Страв од неуспех или сомнеж во себеси

Финансиски грижи

Недостиг на структури за поддршка

Неочекувани настани

● Анекс 7 - Дебата за анксиозност

1. Главната работа на анксиозноста е да ја скенира вашата средина и да ве чува безбедни.

Точно или **Неточно**

Појаснување: Има дел од мозокот наречен амигдала. И неговата работа е да ја скенира средината за потенцијални закани. Ова било многу важно во камено време кога тигрите се криеле позади грмушки спремни да ве изедат за ручек. Анксиозноста била ран систем за предупредување за да ви помогне да знаете кога да се опуштите или да бегате!

2. Кажување некому „да се опушти“ е најчесто корисно.

Точно или **Неточно**

Појаснување: Кажувањето „само опушти се“, може да се чини корисно, но најчесто им прави на луѓето да се чувствуваат полошо. Може да делува отфрлувачки и да направи некому да помисли дека нивните чувства не се валидни. Подobar начин да се помогне е да се слуша и да се праша, „Што те прави анксиозен/на?“ или „Како можам да те поддржам во овој момент?“ Да се биде тука за неког е помоќно отколку некој брз совет.

3. Може да се чувствувате анксиозни во вашето тело, не само во вашиот ум.

Точно или **Неточно**

Појаснување: Анксиозноста не влијае само на мислите - може да се појави и во телото. Може да забележите дека брзо ви чука срцето, потење на дланките, тресење на нозете па дури и болки во stomакот. Ова се физички знаци дека вашиот мозок е на висока готовност. Раното препознавање на овие знаци може да ви помогне да се справите со анксиозноста пред да стане огромна.

4. Доколку избегнувате стресни ситуации, вашата анксиозност ќе исчезне

Точно или **Неточно**

Појаснување: Избегнувањето на нештата кои ве прават анксиозни може за момент да делува добро, но всушност ја прави анксиозноста посилна. Ве спречува да научите како да се соочите со вашите стравови и да изградите самодоверба. Соочувањето со малите предизвици тековно, со поддршка, ви помага да научите дека анксиозноста не мора да ве контролира.

5. Правењето вежби за дишење може навистина да помогне да се намали анксиозноста.

Точно или **Неточно**

Појаснување: Земањето на длабоки бавни вдишувања му кажува на вашиот мозок и тело дека сте безбедни. Ова го активира вашиот систем за релаксирање и помага да се смират физичките знаци на анксиозност, како срцебиение или згрчени мускули. Ова е едноставен но моќен начин да се намали нивото на анксиозност, особено во стресни моменти.

6. Анксиозноста може да направи да се чувствувате исклучени од реалноста.

Точно или **Неточно**

Појаснување: Во многу стресни ситуации, анксиозноста може да доведе до интензивни симптоми како чувство дека сте „надвор од вашето тело“ или слушање на внатрешни гласови. Тие се ретки, но покажуваат колку моќна може да биде анксиозноста. Тоа не значи дека го губите умот - само значи дека вашиот мозок е преокупиран и потребна му е поддршка и грижа.

7. Социјалните медиуми немаат вистински влијание на нивото на анксиозност.

Точно или **Неточно**

Појаснување: Трошењето премногу време на социјалните медиуми може да доведе до тоа да се споредувате со другите - што многу често им прави на луѓето да се чувствуваат дека "не се доволно добри". Исто така може да предизвика презаситеност со информации или страв од пропуштање. Поради тоа земањето паузи и поминувањето повеќе време офлајн со вистински луѓе може да помогне на менталното здравје.

8. Ако сте многу анксиозни не може да направите ништо да го промените тоа.

Точно или **Неточно**

Појаснување: Дури и ако имате многу потешкотии со анксиозноста, постојат многу нешта кои може да помогнат. Техники на дишење, разговори, терапија, вежби, креативни излези - сите овие може да помогнат да се намали анксиозноста. Може да научите да се справувате чекор по чекор. Не мора да го преземе вашиот живот.

9. Да се биде перфекционист може да ве направи уште повеќе анксиозни.

Точно или **Неточно**

Појаснување: Обидите да се биде постојано совршен остава голем притисок врз вас. Прави грешките да се чинат како неуспеси наместо можности за учење. Овој начин на размислување може да ја зголеми анксиозноста и да ви направи да се плашите од испробување на нови работи. Прифаќањето на несовершеностите може да ве направи посамоуверени и слободни.

10. Секојдневното користење на марихуана може да ви помогне да се справите со анксиозноста.

Точно или **Неточно**

Појаснување: Многу луѓе веруваат дека марихуаната им помага да „се смират“, но секојдневното користење може да ја направи вашата анксиозност полоша со тек на време. Иако може да донесе краткотрајно олеснување, постојаната употреба може да влијае на функцијата на вашиот мозок. Доведува до поголема анксиозност, проблеми со паметењето, ша дури и панични напади. Некои силни видови на марихуана исто така го зголемуваат ризикот од проблеми со менталното здравје како психоза (чувство на исклученост од реалноста). Наместо да се користат супстанции да се отрпнат чувствата, подобро е да се научат здрави начини за справување - како разговарањето со некој од доверба, вежби за дишење или физичка активност. Ова не ја маскира анксиозноста - туку помага да се справите на подолг план.

● Анекс 8 - Листа за аукција на ресурси

Професионална поддршка за ментално здравје

1. Општ лекар
2. Психолог
3. Психијатар
4. Социјален работник
5. Центар за ментално здравје на заедницата

Ресурси за кризи и итни ситуации

6. Телефонски линии за емоционална поддршка. (пр., 116 123 или SOS Amitié)
7. Центри за Национални кризи или Служби за помош. (пр., Befrienders, CALM, iCALL)

Помош за себеси и алатки за благосостојба

8. Апликации за медитација или релаксација (пр., Respirelax+, Relaxify App)
9. Информативни вебсајти и флаери (пр., Psycom guides)
10. Мобилни апликации за анксиозност, депресија и справување со стрес (пр., Stop Blues, Blue Buddy)

Врсничка и социјална поддршка

11. Врснички групи за поддршка (пр., студентски сервис како)
12. Поддршка од пријателите и семејството
13. Онлајн заедници или форуми (пр., Студенти против депресија)

Специјализирани служби

14. Служби за поддршка за зависности (пр., Drogue Info Service, Game Control)
15. Поддршка за нарушувања во исхраната (пр., FNA-TCA, Blue Buddy)
16. Поддршка за шизофренија (пр., Collectif Schizophrénie)

Едукативни и превентивни материјали

17. Книги и водичи за помош (пр. "Soigner le stress et l'anxiété par soi-même")
18. Прирачници за младинско ментално здравје (пр., MladiHUB series)
19. Работилници, тренинг модули и кампањи за свесност

Алтернативни ресурси за поддршка

20. Физичка активност или спортски клубови
21. Културна или религиозна поддршка во заедницата
22. Уметност или креативни простори за терапија
23. Волонтерство или програми за менторство

● Анкес 9 - Сценарија „Круг на слушање“

Сценарио 1: Обземеност од студии

Лина, студентка која студира во странство се чувствува преокупирана. Нема добро спиено веќе неколку недели и често плаче сама во својата соба. Нејзините пријатели забележаа дека е повлечена, но никој не и пристапил.

Потсетник: Како можат да ја поддржат нејзините пријатели или цимери? Што би направиле вие на нивно место?

Сценарио 2: Притисок да се настапи

Рами туку што започна пракса во странска држава. Чувствува интензивен притисок да се покаже и се плаши од тоа да направи грешка. Го крие стресот позади насмевка, но насамо се судира со напади на анксиозност. Еден колега се сомнева дека нешто не е во ред.

Потсетник: Како може овој колега да одговори со емпатија и да избегне осудување?

Сценарио 3: Културален шок и изолација

Захра се пресели во нова држава за волонтерска програма. Има потешкотии да се адаптира на културните норми и се чувствува исклучено. Се обидува да разговара со член на тимот, кој/а ѝ кажува дека треба само „да се навикне“

Потсетник: Како може некој поефективно да ја ислуша Захра? Како би изгледал еден емпатичен одговор?

Сценарио 4: Паника на работа

Во текот на групна презентација, Давид одеднаш се смрзнува и излегува од просторијата. Подоцна кажува на еден од членовите на тимот дека тоа било паничен напад, но се шегува со тоа кажувајќи, „Само сум така луд“

Потсетник: Како може членот на неговиот тим да покаже поддршка и да го валидира неговото искуство?

Сценарио 5: Загуба и очај далеку од домс

Ана неодамна изгуби близок човек дома и тагува сама додека е во странство. Прескокнува оброци и не учествува во групни активности цела недела. Еден учесник ја забележал нејзината отсутност.

Потсетник: Што би направиле вие ако сте тој учесник?

Сценарио 6: Соочување со дискриминација

Карлос, кој се идентификува како припадник на ЛГБТИ+, неодамна искуси дискриминаторен коментар од друг волонтер. Потоа, станал потивок и избегнува групни места. Еден близок врсник сака да му пристапи, но не знае како.

Потсетник: Каква улога игра слушањето во овозможувањето поддршка во вакви сензитивни ситуации? Како може врсникот да пристапи во оваа ситуација? What role does listening play in offering support in sensitive situations like this? How could the peer approach the situation?

- Анекс 10 – Мерач на расположение



● Анекс 11 – Квиз за да се запознаете себеси

Упатства: Прочитајте ја секоја изјава и оценете колку ви е вистинита од 1 (Воопшто не е вистинита) до 5 (Многу вистинита). На крајот, размислете кои области добиле највисок резултат - ова може да бидат вашите најсилни мотиватори.

Мотивација	Изјава	1	2	3	4	5
Моќ	Уживам да влијаам на луѓе и ситуации.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Независност	Ценам да правам работи сама и да бидам самостојна.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Љубопитност	Обожавам да учам и да откривам нови работи.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Прифаќање	Треба да се чувствувам прифатено и да се грижам за отфрлање.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ред	Преферирам рутини и организирани средини.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Зачувување	Сакам да собирам или да чувам работи, дури и ако не ми се потребни.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Чест	Се стремам да го правам она што е исправно и да останам верен на моите вредности.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Идеализам	Ме интересира праведноста и сакам да го направам светот подобро место.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Социјален контакт	Уживам да бидам опкружен/а со луѓе и да останам поврзан/а.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Семејство	Моето семејство е еден од најважните делови од мојот живот.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Статус	Ме интересира како другите ме гледаат и сакам да се издвојувам.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Одмазда (Правда)	Сакам праведност и чувствувам силно кога сум третиран неправедно.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Романса	Јас им давам важност на љубовта, врските и физичката наклонетост.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Мотивација	Изјава	1	2	3	4	5
Јадење	Уживам да јадам и да пробувам различни видови храна.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Физичка активност	Се чувствувам добро кога се движам, спортувам или сум активен.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Спокојство	Барам мир и се обидувам да избегнувам стрес или конфликт.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Прашања за рефлексija

- Кои 3 мотиватори добија највисок резултат за вас?
- Како овие мотивации влијаат врз вашите одлуки и однесување?
- Како вашите најсилни мотивации влијаат на вашата емоционална благосостојба?
- Дали има некои мотивации што сакате да ги зајакнете или подобро да ги разберете?

Што кажуваат вашите резултати за вас?

Вашите највисоки оценки ги одразуваат **основните мотиватори** што ги движат вашите мисли, одлуки и постапки. Ова се работите што ви се најважни - тие влијаат на тоа како комуницирате со другите, како се справувате со предизвиците и што ви дава енергија или стрес.

- **Моќ:** Ако сте постигнале висок резултат во Моќ, веројатно се чувствувате самоуверено кога водите, донесувате одлуки или ги водите другите.
- **Независност:** Ако независноста се издвојува, веројатно се чувствувате најопуштено кога можете сами да правите избори и да ги правите работите на ваш начин.
- **Љубопитност:** Ако сте постигнале висок резултат во Љубопитност, веројатно се чувствувате најдобро кога учите нови работи или истражувате нови идеи.
- **Прифаќање:** Ако прифаќањето е силно за вас, можеби сте чувствителни на проценка и се чувствувате најсреќни кога знаете дека другите ве ценат.
- **Ред:** Висок резултат во Редот значи дека се чувствувате поудобно кога вашата околина е структурирана, уредна и предвидлива.
- **Зачувување:** Ако штедењето е еден од вашите главни мотиватори, веројатно наоѓате утеха во чувањето работи за иднината - како пари, време или лични предмети.

- **Чест:** Ако честа се издвојува, останувањето верни на вашите вредности и дејствувањето со интегритет може да ви биде многу важно.
- **Идеализам:** Висок резултат во идеализмот значи дека длабоко се грижите за праведноста и помагањето на другите или правењето разлика во светот.
- **Социјален контакт:** Ако социјалниот контакт е висок, престојот со други, разговорот и дружењето може да ви дадат енергија и да ја зголемат вашата благосостојба.
- **Семејство:** Ако сте постигнале висок резултат во Семејството, силните врски и поминувањето време со најблиските веројатно се од централно значење за вашата среќа.
- **Статус:** Ако статусот е еден од вашите главни мотиватори, чувството на признание, почитување или восхитување може да ви биде особено важно.
- **Одмазда (Правда):** Висок резултат во Одмазда сугерира дека силно ја цените праведноста и можеби чувствувате потреба да проговорите или да одговорите кога работите изгледаат погрешно.
- **Романса:** Ако романтиката се издвојува, наклонетоста, блискоста и чувството на љубов може да бидат клучни за вашата емоционална благосостојба.
- **Јадење:** Ако јадењето е силен мотиватор за вас, храната можеби не е само за исхрана - туку е и за задоволство и удобност.
- **Физичка активност:** Ако физичката активност е висока, движењето, спортот или активноста веројатно ви помагаат да се чувствувате енергично и здраво.
- **Спокојство:** Ако спокојството е еден од вашите главни мотиватори, веројатно барате мирна средина и избегнувате стрес или конфликт секогаш кога можете.

● Анекс 12– Картички со изреки од возачот на автобус

Љубезни патници (Поддржувачки, охрабрувачки – трето лице)

1. „Возачот на автобусот денес одлично си ја врши работата.“
2. „Тие ја управуваат рутата со толку смиреност и грижа.“
3. „Се чувствувам навистина безбедно со начинот на кој вози возачот на автобусот.“
4. „Изгледаат толку фокусирани и стабилни.“
5. „Ова е едно од најглатките возења што сум ги имал.“
6. „Возачот управува со сè навистина добро.“
7. „Тие остануваат толку смирени, дури и кога работите стануваат сложени.“
8. „Може да се види дека возачот на автобусот навистина се труди најдобро што може.“

Неутрални патници (набљудувачки, фактички – трето лице)

1. „Возачот на автобусот носи сина кошула.“
2. „Денес има многу луѓе во автобусот.“
3. „Времето е ведро.“
4. „Автобусот сврте лево пред неколку секунди.“
5. „Возењето трае околу 10 минути.“
6. „Автобусот застана на црвено светло.“
7. „Има дрвја покрај патот.“
8. „Возачот токму сега погледна во огледалото.“

Зли патници (критични, обесхрабрувачки – трето лице)

1. „Возачот на автобусот очигледно не знае што прави.“
2. „Секогаш прават такви грешки.“
3. „Не се чувствувам безбедно кога возат.“
4. „Премногу се бавни и збунети.“
5. „Тоа свртување беше ужасно - толку несмасно.“

6. „Возачот навистина треба да се потруди повеќе.“
7. „Постојано прават грешки.“
8. „Некој друг треба да вози наместо тоа.“

• Анекс 13 – БИНГО

БИНГО

Прошетајте на отворено	Убаво спијте	Играј игра	Направете нешто љубезно за некој друг
Купете некому подарок „само затоа што е така“	Уживајте во природата	Вдишувајте и издишувајте длабоко 2 минути	Повторете позитивна афирмација
Правете неколку вежби	Разговарајте со возрасен на кого му верувате	Простете си	Стиснете топка за
Прочитајте добра	Прегрнете милениче или	Правете некоја креативна активност	

● Анекс 14 – Сценарија „Што ако?“

Сценарио 1: Проблеми со комуникацијата

Туку што сте пристигнале во нова земја и треба да прашате за насоки, но се мачите со локалниот јазик. Лицето што го прашувате не ве разбира и си оди.

Повод за размислување:

- Како би се чувствувале во овој момент?
- Што би правеле обично?
- Која здрава техника за справување би можела да ви помогне тука?

Сценарио 2: Лоши вести од дома

Добивате порака од вашето семејство за проблем дома, но сте далеку и не можете веднаш да направите ништо во врска со тоа. Се чувствувате беспомошно и вознемирено.

Повод за размислување:

- Како обично се справувате со лоши вести?
- Што би ви помогнало да се чувствувате поддржано во моментов?

Сценарио 3: Чувство на исклученост

За време на вашето мобилно искуство, другите учесници формираат блиска група и ретко ве покануваат на активности. Почнувате да се чувствувате осамени и непосакувани.

Повод за размислување:

- Како би реагирале во оваа ситуација?
- Која стратегија за справување би можела да ви помогне да ги преформулирате вашите мисли или да побарате поврзување?

Сценарио 4: Преоптоварени од одговорности

Имате неколку задачи што ви се натрупуваат - школување, волонтирање и управување со секојдневниот живот во странство. Почнувате да се чувствувате преоптоварени и не знаете од каде да почнете.

Повод за размислување:

- Како обично се справувате со ваков притисок?
- Може ли некоја стратегија да ви помогне да го приоритизирате или управувате со стресот?

Сценарио 5: Добивање неправедни критики

Врсник ја критикува вашата работа или труд на начин што се чувствува грубо или непочитувачки. Не го очекувајте тоа и тоа ве тера да се сомневате во себе.

Повод за размислување:

- Како реагирате на критики - дали се затворате, се браните или нешто друго?
- Што би можело да ви помогне да останете приземјени и да реагирате на здрав начин?

● Анекс 15 – Сценарија „Волонтерска авантура“

Овие сценарија можат да се воведуваат постепено за време на раскажувањето приказни или да се напишат на картички за случаен избор.

- 1. Еден од членовите на вашиот тим не се појави и не информираше никого однапред.**
Сега на сите им останува повеќе работа и помалку време за да ја завршат подготовката.
- 2. Има промена во последен момент на локацијата на настанот.**
Новото место е подалеку и треба повторно да го координирате транспортот и логистиката.
- 3. Двајца волонтери имаат несогласување и престануваат да комуницираат.**
Тензијата се зголемува, а тоа влијае на динамиката на групата и тимската работа.
- 4. Буџетот за настанот одеднаш се намалува за половина.**
Мора да пронајдете креативни начини да направите повеќе со помалку ресурси.
- 5. Еден волонтер се чувствува преоптоварен и сака да даде отказ.**
Не кажал ништо директно, но станал повлечен и помалку вклучен.
- 6. Добивате неочекувани негативни повратни информации од партнерска организација.**
Тоа ја потресува мотивацијата и самодовербата на тимот непосредно пред настанот.
- 7. Временската прогноза предвидува силен дожд на денот на настанот.**
Треба брзо да го прилагодите планот за надвор на алтернатива за внатрешен простор.
- 8. Се појавуваат културни недоразбирања помеѓу меѓународните и локалните волонтери.**
Некои однесувања се перцепираат како груби или непочитувачки, но ненамерно.
- 9. Водачот на тимот станува недостапен поради лична вонредна состојба.**
Групата мора да ги реорганизира и распредели одговорностите на лидерите.
- 10. Присуството на заедницата е многу помало од очекуваното.**
Некои членови на тимот сметаат дека трудот бил залуден и се видливо разочарани.

● Анекс 16 – Список на стратегии за справување

Стратегии за релаксација и емоционална регулација

- Длабоко дишење
- Водена медитација или внимателност
- Блага јога или истегнување
- Слушање смирувачка музика
- Ароматерапија (есенцијални масла, темјан)
- Кратка пауза за повторно фокусирање или заземјување

Креативни места

- Цртање, сликање, боене
- Водење дневник или креативно пишување
- Фотографија или правење колажи
- Свирење музички инструмент
- Создавање табла за визуелизација

Физичка активност и стратегии базирани на тело

- Прошетка или планинарење во природа
- Танцување или движење во ритам на музика
- Умерена вежба (на пр. возење велосипед, џогирање)
- Тимски или индивидуални спортови
- Благо движење (на пр. таи чи, чигонг)

Когнитивни и ментални техники

- Позитивен саморазговор / преформулирање на негативните мисли
- Лични афирмации
- Планирање и организирање (листи со обврски, временски блокови)
- Идентификување и предизвикување на бескорисни обрасци на размислување
- Користење на тркало за емоции или тракер за расположение

Стратегии за социјална поддршка

- Разговор со доверлив пријател или член на семејството

- Приклучување кон група за поддршка од врсници
- Контактирање со ментор или професионалец за ментално здравје
- Учество во активности во заедницата или во група
- Волонтирање или придонесување за заедничка кауза

Врска со природата

- Градинарство или грижа за растенија
- Набљудување на природната средина (птици, дрвја, небо)
- Поминување време на отворено (паркови, шуми, езера)
- Практикување активности на отворено (пикници, игри на отворено)

Здрави навики за животен стил

- Доволно спиење
- Редовна, избалансирана исхрана
- Намалување на времето пред екран (особено пред спиење)
- Одвојување време за себе без грижа на совеста
- Одржување на конзистентна дневна рутина

● Анекс 17 – Квиз за крај на обуката

1. Што е ментално здравје и зошто е важно да се зборува за него?

- а) Се однесува само на нашето физичко здравје.
- б) Влијае на тоа како размислуваме, чувствуваме и дејствуваме.
- в) Нема влијание врз нашите односи или донесување одлуки.
- г) Важно е само во време на криза.

Точен одговор: (б)

Објаснување: Менталното здравје влијае на нашите мисли, емоции, однесувања и донесување одлуки. Разговорот за тоа ја промовира свеста, разбирањето и пристапот до поддршка.

2. Како стигмата влијае на менталното здравје и благосостојба?

- а) Ги охрабрува луѓето да бараат помош.
- б) Промовира отворена комуникација.
- в) Создава бариери и може да доведе до изолација.
- г) Секогаш го подобрува менталното здравје.

Точен одговор: (в)

Објаснување: Стигмата може да предизвика срам и да ги обесхрабри луѓето да бараат помош, што може да го влоши нивното ментално здравје и да ја зголеми изолацијата.

3. Која стратегија помага во намалувањето на стигмата?

- а) Избегнување разговори за ментално здравје.
- б) Предизвикување на стереотипите и промовирање на емпатија.
- в) Игнорирање на борбите на луѓето.
- г) Обесхрабрување на другите да бараат помош.

Точен одговор: (б)

Објаснување: Едукацијата на другите, промовирањето емпатија и предизвикувањето на штетните стереотипи помагаат да се создаде средина каде што за менталното здравје може отворено да се дискутира.

4. Кој е вообичаен симптом на кривко ментално здравје?

- а) Чувство на постојано среќа.
- б) Никогаш не чувствувам негативни емоции.
- в) Зголемена продуктивност во сите ситуации.

г) Емоционален стрес како што се тага или вознемиреност.

Точен одговор: (г)

Објаснување: Емоционалниот стрес, вклучувајќи ја постојаната тага или анксиозност, е чест показател за кривко ментално здравје на кое му е потребно внимание.

5. Кое од следниве е вообичаено нарушување на менталното здравје?

- а) Анксиозно растројство.
- б) Чувство на привремена тага.
- в) Секогаш среќа.
- г) Високи нивоа на енергија цело време.

Точен одговор: (а)

Објаснување: Анксиозните нарушувања се меѓу најчестите ментални здравствени состојби и можат значително да влијаат врз секојдневниот живот доколку не се лекуваат.

6. Кој фактор влијае на менталното здравје?

- а) Само надворешни фактори како што е околината.
- б) Само внатрешни фактори како што е личноста.
- в) И надворешни и внатрешни фактори.
- г) Ниеден фактор не влијае на менталното здравје.

Точен одговор: (в)

Објаснување: Менталното здравје е под влијание на различни фактори, вклучувајќи ја околината, генетиката, животните искуства, личноста и вештините за справување.

7. Која е разликата помеѓу емоциите и чувствата?

- а) Чувствата и емоциите се исти.
- б) Емоциите се инстинктивни реакции; чувствата се лични толкувања.
- в) Емоциите се само физички реакции.
- г) Чувствата се јавуваат само кога сте среќни.

Точен одговор: (б)

Објаснување: Емоциите се автоматски, додека чувствата се свесни толкувања на тие емоции обликувани од лични искуства.

8. Која е целта на Тркалото на емоциите?

- а) Да помогне во идентификувањето и разбирањето на емоционалните реакции.

- б) Да ги елиминира сите емоции.
- в) Да ја збунува емоционалната свест.
- г) Да ги спречи луѓето да чувствуваат било што.

Точен одговор: (а)

Објаснување: Тркалото на емоциите обезбедува рамка за идентификување, именување и разбирање на различни емоции, што ја промовира емоционалната свест.

9. Зошто е важна емоционалната самосвест?

- а) Важно е само за позитивните емоции.
- б) Спречува појава на сите негативни емоции.
- в) Ги прави емоциите целосно да исчезнат.
- г) Помага ефикасно да се препознаат и управуваат со емоциите.

Точен одговор: (г)

Објаснување: Самосвеста им овозможува на поединците да ги разберат своите емоции, што доведува до подобра емоционална регулација и отпорност.

10. Кое од следниве е здрав механизам за справување?

- а) Изолирање од сите.
- б) Целосно игнорирање на проблемите.
- в) Физички активности како вежбање.
- г) Одбивање да се побара помош.

Точен одговор: (в)

Објаснување: Физичките активности ослободуваат ендорфини и го намалуваат стресот, што ги прави ефикасна стратегија за справување со емоционалната регулација.

11. Како стратегиите за справување го подобруваат менталното здравје?

- а) Со промовирање на емоционална регулација и отпорност.
- б) Со спречување на сите стресни ситуации.
- в) Со исчезнување на сите проблеми.
- г) Со избегнување на сите негативни чувства.

Точен одговор: (а)

Објаснување: Ефективните стратегии за справување ја подобруваат емоционалната регулација, градат отпорност и го подобруваат целокупното ментално здравје.

12. Што е комплет алатки за лична отпорност?

- а) Стратегија за избегнување на сите негативни емоции.
- б) Збирка стратегии за справување прилагодени на вашите потреби.
- в) Алатка што го елиминира стресот засекогаш.
- г) Предмет што ве прави среќни во секое време.

Точен одговор: (б)

Објаснување: Комплетот алатки за лична отпорност се состои од вештини за справување и ресурси што можете да ги користите за справување со стресот и градење отпорност.

● Анекс 18 – Прашалник за евалуација по обуката

1. Колку сте задоволни од обуката во целина? (1 = Незадоволен, 5 = Многу задоволен)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

2. Дали обуката ги исполни вашите очекувања?
☐ Да, целосно
☐ Делумно
☐ Не, воопшто не

3. Колку е веројатно да ги примените знаењето и стратегиите стекнати за време на оваа обука во вашиот секојдневен живот? (1 = Не е веројатно, 5 = Многу веројатно)
☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

4. Како би го оцениле вашето разбирање на следниве теми по обуката? (1 = Не разбираам, 5 = Целосно разбираам)
 - Разбирање на менталното здравје и менталните болести ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Разликување помеѓу благосостојба, страдање и нарушувања ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Препознавање на стигмата и нејзиното влијание ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Примена на механизми за справување со стресот ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Разбирање на вашите емоции ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Градење отпорност ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Знаење каде и како да побарате поддршка за ментално здравје ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

5. Како би ги оцениле следниве аспекти од обуката? (1 = Не сум задоволен/а, 5 = Многу сум задоволен/а)
 - Организација и структура на обука ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Интерес и релевантност на содржината ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Јасност и квалитет на презентациите на обучувачите ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Можности за учество и интеракција ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Корисност на различните активности и алатки што се презентирани ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Темпо, времетраење и напредок на тренингот ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Логистика и достапност на форматот на обуката (место, материјали, паузи итн.) ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

6. Колку корисен беше секој модул за вас? (1 = Воопшто некорисен, 5 = Многу корисен)
 - Модул 1: Отворено зборување за менталното здравје ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Модул 2: Справување со предизвици во менталното здравје ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5
 - Модул 3: Запознавање со вашите емоции ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

- Модул 4: Градење отпорност за справување со предизвици ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

7. Што може да се подобри во обуката?

- ☐ Јасност на содржината
- ☐ Повеќе примери или студии на случаи
- ☐ Управување со време
- ☐ Ништо - бев задоволен
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

8. Кој дел од обуката ви беше најкорисен?

- ☐ Разбирање на континуумот на менталното здравје
- ☐ Идентификување на лични предизвици во менталното здравје
- ☐ Разбивање на стигмата и митовите
- ☐ Учење и практикување стратегии за справување
- ☐ Емоционална интелигенција и самосвест
- ☐ Групни дискусии и лични размислувања
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

9. Кои аспекти од обуката беа најмалку релевантни или корисни?

- ☐ Теоретски концепти поврзани со менталното здравје
- ☐ Воведените модели и алатки - на пр., модел на ледениот брег, тркало на емоции)
- ☐ Стратегии за справување и техники за градење отпорност
- ☐ Информации за системи за поддршка и професионални ресурси
- ☐ Групни дискусии и интерактивни вежби

☐ Ништо – сите елементи ми беа корисни

☐ Друго (ве молиме наведете): _____

10. Дали има некоја тема за која сметате дека треба подетално да се опфати?

- ☐ Техники за емоционална регулација и самосвест
- ☐ Повеќе студии на случај или играње улоги за примена на концепти
- ☐ Стратегии за реагирање на кризи во менталното здравје
- ☐ Културни размислувања и вклучување во поддршката за ментално здравје
- ☐ Идентификување и справување со знаци на кривко ментално здравје
- ☐ Структурирање лични планови за справување или комплети алатки за отпорност
- ☐ Користење дигитални алатки и ресурси за ментална благосостојба
- ☐ Ништо - длабочината на покриеноста беше доволна
- ☐ Друго (ве молиме наведете): _____

11. Дали би ја препорачале оваа обука на некој друг?

- ☐ Да
- ☐ Можеби
- ☐ Не

12. Дали имате дополнителни коментари или предлози за подобрување?