

АЈДЕ ДА ЗБОРУВАМЕ ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

РАЗБИРАЊЕ И ГРИЖА ЗА ВАШЕТО МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ



СОДРЖИНА

- 3** ТЕХНИЧКИ СПЕЦИФИКАЦИИ
- 5** ВОВЕД: ШТО Е МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ?
- 10** МОДУЛ 1: ОТВОРЕНО ЗБОРУВАЊЕ ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ
- 21** МОДУЛ 2: СПРАВУВАЊЕ СО ПРЕДИЗВИЦИ ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ
- 31** МОДУЛ 3: ЗАПОЗНАВАЊЕ СО СВОИТЕ ЕМОЦИИ
- 43** МОДУЛ 4: ГРАДЕЊЕ ИЗДРЖЛИВОСТ ЗА СПРАВУВАЊЕ СО ПРЕДИЗВИЦИ
- 53** ЗАКЛУЧОК
- 55** ЕВАЛУАЦИЈА НА ОБУКАТА
- 56** БИБЛИОГРАФИЈА



ПРЕДУПРЕДУВАЊЕ

Справување со емоционални реакции за време на обуката

Менталното здравје е длабоко лична и чувствителна тема, а учесниците може да имаат силни емоционални реакции на содржината. За да се обезбеди безбедна и поддржувачка средина за сите:

- **Започнете со сочувство:** дајте им до знаење на учесниците дека е во ред да имаат емоции и дека се наоѓаат во безбедна, поддржувачка средина
- **Почитувајте ја доверливоста:** сè што ќе се сподели за време на обуката треба да биде доверливо
- **Поттикнете меѓусебно почитување** помеѓу учесниците
- **Потсетете ги учесниците дека е во ред да се чувствуваат поттикнати од обуката и дека не треба да се чувствуваат под притисок да продолжат.** Доколку им е потребна пауза, можат да излезат надвор и да се вратат кога ќе бидат подготвени.
- **Бидете внимателни на говорот на телото и однесувањето,** редовно проверувајте ги учесниците
- **Одговорете на вознемиреност со тоа што ќе останете смирени и поддржувачки,** нудете емпатија и уверување дека чувствата се валидни, нудејќи одмор и охрабрувајќи ја поддршката од врсниците
- **Оспособувајте ги учесниците со тоа што ќе нагласите дека споделувањето лично искуство не е задолжително,** освен ако самите тие не сакаат
- **Понудете им можност на учесниците да разговараат со вас насамо по сесијата доколку сметаат дека е потребно**
- **Поттикнете ги учесниците да размислат за сопствената издржливост, силни страни и вештини за справување**
- **Јасно ставете до знаење дека благосостојбата на учесниците е приоритет**

ТЕХНИЧКИ СПЕЦИФИКАЦИИ



Педагошки цели на обуката

- Разбирање на менталното здравје, препознавање на клучните концепти поврзани со него, вклучувајќи ја благосостојбата, психолошкиот стрес и менталните нарушувања.
- Истражувајте и оспорувајте ги вообичаените митови, стереотипи и стигми поврзани со менталното здравје.
- Применувајте ефикасни стратегии за справување со стресот, анксиозноста и емоционалните тешкотии во ситуации од реалниот живот.
- Развијте и интегрирајте рутини за самогрижа и стратегии за градење издржливост во секојдневниот живот.

Педагошки процес

- Педагошкиот прирачник има за цел да им ги обезбеди потребните информации и знаења на обучувачите за да се овозможи подготовка на обуката.
- Планот за обука им обезбедува на обучувачите детални упатства чекор-по-чекор за да се овозможи спроведување на обуката.
- Материјалите што го придружуваат педагошкиот прирачник (PowerPoint и анекси) им се обезбедени на професионалците за спроведување на обуката.

Клучни пораки за обуката

- Менталното здравје е дел од целокупното здравје
- Разговорот за менталното здравје е неопходен
- Издржливоста може да се изгради
- Благосостојбата е патување кое трае цел живот

Структура и времетраење на обуката

Оваа програма за обука е дизајнирана да ги ангажира младите луѓе да развијат практики за емоционална благосостојба и да се борат против стигматизацијата на менталното здравје. Се состои од 4 модули дизајнирани да го подобрат разбирањето на учесниците за менталното здравје,

да ја скршат стигмата и да го промовираат развојот на издржливост и стратегии за справување. Вкупното времетраење на обуката е 14 часа и е структурирана да се спроведува во текот на два цели дена, при што секој ден трае 7 часа.

Обучувачите се охрабруваат да ја прилагодат и содржината и времетраењето на обуките врз основа на нивната публика, достапното време и специфичните цели на обуката. Тие имаат флексибилност да избираат и прилагодуваат сесии за да ги задоволат специфичните потреби на учесниците.

Обуката опфаќа 24 активности, како што се вежби за рефлексija, играње улоги, дискусии и друго. Покрај овие активности, фасилитаторите можат да интегрираат дискусии, студии на случај и интерактивни размени за да ги зајакнат клучните концепти. Вкупното времетраење на обуката ќе варира во зависност од нивото на интеракција и ангажман за време на овие флексибилни сегменти. На фасилитаторите им се препорачува да ги земат предвид овие фактори при структурирање на сесиите за да се обезбеди динамично и ефикасно искуство во учењето.

Секој фасилитатор се охрабрува да ја прилагоди обуката со избирање на најрелевантните активности и организирање на сесиите на начин што најдобро одговара на неговата публика, без разлика дали се спроведуваат интензивно во една сесија или се распоредени на повеќе пократки сесии. Примарната цел останува да се обезбеди учесниците да стекнат сеопфатно разбирање за менталното здравје и неговото управување.

Ограничувања

- **Емоционални реакции:** учесниците може да доживеат емоционални реакции за време на обуката. Обучувачите мора да обезбедат безбедна средина преку поттикнување на отвореност и почитување на доверливоста.

- **Интерактивни компоненти:** Некои активности може да бараат повеќе време од очекуваното, па затоа е потребна флексибилност во управувањето со распоредот.
- **Достапност на материјал:** осигурајте се дека сите потребни материјали (на пр., печатени материјали, слајдови и ресурси) се подготвени однапред.
- **Физичка средина:** осигурете се дека просторот за обука е погоден за групни дискусии и активности, особено за колаборативни работилници или вежби со играње улоги.

Потребни ресурси

- PowerPoint слајдови
- Материјали за активности (на пр., картички со „митови и факти за менталното здравје“, квизови пред обука итн.)
- Флипчарт табли, маркери и пенкала за групни активности
- Печатени студии на случај за групни дискусии
- Коцки за активности со играње улоги
- Удобна просторија за обука која ги сместува сите учесници
- Простор за групна работа и активности (зони за одвојување или маси за заеднички дискусии)
- Лаптоп, проектор и екран за презентирање слајдови

Методи за евалуација

➤ 1. Тест пред обука

Спроведете почетен квиз за да го процените постојното знаење на учесниците за менталното здравје и сродните теми. Ова ќе помогне во насочувањето на фокусот на содржината за време на обуката.

➤ 2. Рефлексија базирана на активности

По завршувањето на разни активности, вклучете ги учесниците во рефлексивни дискусии за да ја оцените ефикасноста на обуката и да го зајакнете учењето.

➤ 3. Групни дискусии и повратни информации

- Фасилитаторите треба да го набљудуваат и проценуваат ангажманот и разбирањето на учесниците за време на групните дискусии и активности.
- Поттикнете ги повратните информации од врсниците каде што учесниците споделуваат сознанија или тешкотии за време на вежбите.

➤ 4. Евалуација по обуката

- На крајот од обуката, поделете формулар за повратни информации за да ги соберете мислењата на учесниците за содржината и структурата на обуката.
- Вклучете отворени прашања за да ги идентификувате областите за подобрување и што сметале дека е најкорисно.



СЛАЈД 1



ВОВЕД: ШТО Е МЕНТАЛНО ЗДРАВЈЕ?



Цели на воведот

- ✓ Идентификувајте ги клучните димензии на менталното здравје, вклучувајќи ја благосостојбата, емоционалното здравје и психолошкиот стрес.
- ✓ Идентификувајте и разликувајте ги ресурсите и пречките за ментално здравје.

Цели на обуката

- ✓ Разбирање на менталното здравје, препознавање на клучните концепти поврзани со него, вклучувајќи ја благосостојбата, психолошкиот стрес и менталните нарушувања.
- ✓ Истражувајте и оспорувајте ги вообичаените митови, стереотипи и стигми поврзани со менталното здравје.
- ✓ Применувајте ефикасни стратегии за справување со стресот, анксиозноста и емоционалните тешкотии во ситуации од реалниот живот.
- ✓ Развијте и интегрирајте рутини за самогрижа и стратегии за градење издржливост во секојдневниот живот.

СЛАЈД 2

Преглед на обуката

- ✓ Вовед
- ✓ Модул 1: Отворено зборување за менталното здравје

- ✓ Модул 2: Справување со предизвици во менталното здравје
- ✓ Модул 3: Запознавање со вашите емоции
- ✓ Модул 4: Градење издржливост за справување со предизвици

СЛАЈД 3



Поставување повелба за безбеден простор

Поставете рамка за почитување меѓу учесниците:

- ✓ Ослободување од предрасуди
- ✓ Отвореност
- ✓ Искреност во комуникацијата
- ✓ Активно слушање
- ✓ Почитувајте го споделувањето на сите
- ✓ Нулта толеранција кон малтретирање или вознемирување

Рамката може да се постави директно, или учесниците можат сами да ги предложат правилата. Тука обучувачите можат да додадат информации за решенијата што се нудат во случај на силни емоционални реакции од страна на учесниците.

СЛАЈД 4



Ајде да се запознаеме

Пред да се нурнете во суштината на обуката, важно е да одвоите малку време сите да се запознаат. Ова помага да се создаде удобна и доверлива атмосфера, олеснувајќи ја размената на идеи во текот на сесијата. Секоја личност ќе има неколку минути да се претстави и да одговори на забавно прашање за кршење на мразот. Целта е да се скрши мразот и да им се помогне на сите да се чувствуваат поопуштено.

СЛАЈД 5



Времетраење: 5-10 минути

Активност за кршење на мразот „Играта со имиња“

Секоја личност го кажува своето име заедно со придавка што почнува на истата буква како и нејзиното име и ги опишува на некој начин (на пример „Паметен Петар“). Ова им помага на членовите да запомнат имиња и да опишат кои се во процесот.

Откако секој ќе го каже своето име и придавка, замолете го секој од нив сега да го каже името и придавката на лицето до него од десно или од лево.

СЛАЈД 6



Почетен тест

Пред да започне сесијата, обучувачот мора да ги информира учесниците дека треба да го пополнат предтестот за евалуација. Овој тест ќе помогне да се проценат нивните почетни знаења и очекувања во врска со обуката. Треба да се пополни пред да започне обуката за да се обезбеди ефективно искуство за учење. (Додаток 1)

Испратете го пред-тестот однапред

Најмалку една недела пред обуката, испратете емаил до учесниците со:

- ✓ Кратко објаснување за целта на тестот (да се прилагоди обуката на нивните потреби).
- ✓ Линк до онлајн прашалникот (или прикачете документ за оние кои претпочитаат хартиена верзија).
- ✓ Рок за завршување (идеално 2-3 дена пред сесијата).

Мониторирајте ги одговорите

Неколку дена пред обуката, прегледајте ги одговорите за да идентификувате празнини во знаењето и прилагодете го фокусот на обуката доколку е потребно.

Проверете го завршувањето на денот на обуката

- ✓ Пред да ја започнете сесијата, прашајте ги сите учесници дали го пополниле претходниот тест.
- ✓ Доколку некои не го сториле тоа, дајте им 5 минути на почетокот од сесијата (доколку времето дозволува).

СЛАЈД 7

Што е ментално здравје?

Пред да се нурнете во подетални теми, треба да ги разберете различните концепти поврзани со менталното здравје.

СЛАЈД 8

Постојат неколку начини да се зборува за менталното здравје и постојат неколку клучни концепти кои понекогаш е тешко да се разликуваат.

Прашајте ги учесниците:

- ✓ Дали некогаш сте слушнале за овие концепти?
- ✓ Дали знаете што значат?
- ✓ Како би ги дефинирале?
- ✓ Која е разликата или сличностите меѓу нив?

Дозволете им да ги споделат своите мисли.



СЛАЈД 9



Дефиниција за ментално здравје

Менталното здравје се дефинира како состојба на благосостојба во која поединецот може да ги реализира сопствените способности, да се справи со нормалните стресови во животот, да работи продуктивно и да придонесува во својата заедница.

СЛАЈД 10

Континуум на менталното здравје

Секој има ментално здравје и сите ние сме во овој континуум. Неколку луѓе се на двата краја од континуумот, ние секогаш се движиме по овој континуум.

Целта е да се одржи позитивно ментално здравје во секое време, но понекогаш сме во ментална вознемиреност. Доживуваме неколку симптоми на ментално здравје, што ја ослабува нашата состојба на благосостојба. А понекогаш сме погодени од нарушување на менталното здравје, што значи дека ни е потребна поддршка и грижа.

Оттука, менталното здравје е секогаш во континуум со неколку димензии:

- ✓ **Позитивно ментално здравје** (постуирајќи лично исполнување и благосостојба).
- ✓ **Психолошки стрес** (индуцирано од стресни ситуации и егзистенцијални тешкотии). Може да биде минливо - повремени чувства на вознемиреност или „тага“ - или постојано.
- ✓ **Нарушувања на менталното здравје** со различно времетраење и тежина, онеспособувачки и со потреба од медицинска помош¹.



¹ [https://www.mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental](https://www.mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental%20Mon,et la mutuelle à 100%25.)
“Mon,et la mutuelle à 100%25.

СЛАЈД 11

Разлика помеѓу ментално здравје и благосостојба

И менталното здравје и благосостојбата се неопходни за исполнет живот бидејќи помагаат во справувањето со предизвиците, постигнувањето цели и уживањето во животот. Благосостојбата е дел од менталното здравје бидејќи вклучува фактори како што се добри врски, чувство на задоволство од животот и чувство на цел.

Главната разлика помеѓу двете е што:

- ✓ **Ментално здравје** се однесува на вашата психолошка состојба - како размислувате, чувствувате и управувате со секојдневниот живот. Доброто ментално здравје има јасни индикатори, како што се ефикасно справување со стресот, одржување здрави односи и добро функционирање во секојдневните задачи. Кога овие индикатори не се присутни, може да се појават проблеми со менталното здравје.
- ✓ **Благосостојба** е поширока, опфаќајќи го менталното здравје, но и физичкото здравје, социјалните врски и целокупното задоволство од животот. Благосостојбата не се потпира на специфични индикатори; таа ги одразува личните чувства на среќа, удобност и задоволство.

СЛАЈД 12

Ментално здравје наспроти ментална благосостојба

Накратко:

- ✓ **Ментално здравје** = целокупно психолошко здравје (може да биде добро или лошо).
- ✓ **Ментална благосостојба** = лично чувство на внатрешен мир и рамнотежа (дури и во услови на предизвици).

Пример:

Сара ѝ е дијагностицирано анксиозно растројство (проблем со менталното здравје). Понекогаш доживува напади на паника и треба да ги контролира симптомите со терапија и лекови.

Сепак, благодарение на силниот систем за поддршка, смислената работа, редовното вежбање и стратегиите за справување што ги научила, Сара се чувствува генерално смилено, исполнето и оптимистично во врска со животот. Таа ужива во времето поминато со пријателите, се чувствува поврзана со своите вредности и има алатки за справување со стресот.

Тоа значи дека Сара има добра ментална благосостојба, иако има ментално здравствено заболување.

СЛАЈД 13

Концепти на ментално здравје: емоционално здравје

Емоционално здравје Станува збор за тоа колку добро ги разбираме, изразуваме и управуваме со нашите емоции. Не станува збор за тоа секогаш да се чувствуваме среќни, туку за препознавање на она што го чувствуваме - како тага, радост, лутина или стрес - и знаење како да реагираме на здрав начин.

Кога нашето емоционално здравје е силно, можеме:

- ✓ Справете се со животните подеми и падови
- ✓ Изградете позитивни односи
- ✓ Донесувајте избалансирани одлуки
- ✓ Грижете се за себе и за другите

Исто како и физичкото здравје, емоционалното здравје бара внимание и грижа. Разговорот за нашите емоции, практикувањето саморефлексија и користењето стратегии за справување се начини да се поддржи тоа.

СЛАЈД 14

Вознемиреност и ментална болест = психолошки нарушувања

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

Вознемиреност е состојба на емоционално страдање. Тоа е кога некој се чувствува преоптоварен, вознемирен, тажен или неспособен да се справи. Дистресот се однесува на интензивна емоционална непријатност што влијае на способноста на лицето да функционира нормално.

Може да вклучува чувства како што се страв, тага, фрустрација или губење контрола.

За разлика од менталните болести, вознемиреноста е обично привремена - но може да стане сериозна ако не се реши проблемот. Стравот е како внатрешен аларм што се вклучува - сигнализира дека нешто не е во ред и можеби ни е потребна поддршка или одмор.

Ментална болест е медицинска состојба која влијае на тоа како едно лице размислува, чувствува, се однесува или комуницира со другите. Тоа е повеќе од само чувство на тага или стрес - тоа е сериозна состојба која може да бара поддршка или третман.

Менталната болест е како бура во умот - го отежнува јасното размислување, чувството на стабилност или лесната интеракција со другите. Како и физичките болести, може да се подобри со грижа, поддршка, а понекогаш и со третман.

СЛАЈД 15

Ментална вознемиреност наспроти ментална болест

Разлика помеѓу ментална болка и ментална болест:

- ✓ **Ментална вознемиреност** е нормална реакција на тешки ситуации - како чувство на вознемиреност пред испит, тага по загуба или стрес за време на конфликт. Може да биде интензивно, но обично исчезнува само од себе или со едноставни стратегии за справување.
- ✓ **Ментална болест**, од друга страна, вклучува посериозни и долготрајни симптоми кои влијаат на секојдневниот живот, односите и функционирањето на лицето. Честопати бара професионална поддршка или третман, како што се терапија или лекови.

Пример:

Чувство на нервоза пред презентација = ментален стрес. Чувство на постојана вознемиреност што го отежнува напуштањето на куќата = можна ментална болест.

СЛАЈД 16



Влијание на менталното здравје

Прашајте ги учесниците:

- ✓ Што ве прави да се чувствувате добро и здраво?
- ✓ Што понекогаш ве прави да се чувствувате тажно?

Побарајте од учесниците да ги напишат на парчиња хартија или лепливи ливчиња сите фактори што влијаат на нивното ментално здравје и да ги залепат на табла или сид. Откако ќе ги дадат сите свои идеи, побарајте од нив да ги прегрупираат факторите во различни категории.

СЛАЈД 17

Различните фактори што влијаат на менталното здравје

Три вида фактори влијаат на нашето ментално здравје:

- ✓ **Поединечни фактори:** специфични за поединецот (физичко здравје, емоционална интелигенција, генетика).
- ✓ **Економски и социјални фактори:** поврзани со животниот стандард и општествените односи (образование, приход, вработување и услови за работа, семејство, пријатели, заедница).
- ✓ **Општествени фактори:** опфаќајќи ги животните средини (инфраструктури, простори, средини), политиката (економија, здравство, права), културата и условите за живот (домување, услуги, безбедност).

Бидејќи овие фактори се уникатни за секоја индивидуа и променливи, и менталното здравје е исто така флукуирачко. Некои денови може да се чувствуваме одлично, а други денови може да се мачиме повеќе. Ова е нормално, менталното здравје може да се менува од едно место на друго.

Факторите се или ресурси или пречки.

СЛАЈД 18

Ресурси

Од една страна, постојат ресурси кои имаат позитивно влијание врз менталното здравје како што се:

- ✓ **Внатрешни ресурси** (емоционално управување, способност за барање помош, управување со стрес, итн.)

- ✓ **Надворешни ресурси** (поддржувачко семејство, стабилно вработување, слободни активности итн.)

СЛАЈД 19

Пречките

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, што се случуваат во текот на целиот живот, исто така ќе имаат негативно влијание врз потрагата по добро ментално здравје, како што се болести, губење на неког, отпуштање, па 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 што ќе му помогнат да се справи со овие настани, може да биде тешко да одржува добро ментално здравје. Сепак, издржливоста може да се зајакне со текот на времето, трансформирајќи ги овие искуства во извори на сила. Позитивните настани, исто така, ќе го зајакнат менталното здравје со текот на времето.

Факторите и настаните се уникатни за секоја индивидуа и променливи, поради што и менталното здравје флукуира.





МОДУЛ 1: ОТВОРЕНО ЗБОРУВАЊЕ ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

ЦЕЛИ НА МОДУЛОТ

- Идентификувајте го влијанието на менталното здравје врз секојдневниот живот и разберете ја важноста од грижата за него.
- Проценете го влијанието на стигмата
- Развијте стратегии за намалување на стигмата во лични и општествени услови.



Активност „Како се чувствувам денес?“ (индивидуална вежба за размислување)

Цел: размислување за личното ментално здравје и идентификување на факторите што влијаат на моменталното расположение

Потребен материјал: Dixit картички, картички за цртање, слики или налепници

Чекор по чекор

Побарајте од учесниците да:

- Изберете боја што го претставува нивното расположение денес
- Изберете го времето што го претставува нивното расположение денес

Побарајте од нив да размислат зошто нивното расположение е вака денес. Не е потребно да ги споделат своите размислувања. Дали спиеја добро? Дали имаа добри/лоши вести? Кои настани можеа да доведат до изборот.

Дозволете им на учесниците кои сакаат да ги споделат своите чувства со групата и да дискутираат за различните расположенија што се присутни во просторијата.

Зошто е важно да се зборува за менталното здравје?

Прашајте ги учесниците зошто според нив е важно да се зборува за менталното здравје. Понекогаш можеме да бидеме добро, а понекогаш не. Разговорот за тоа може да ни помогне да го пребродиме она што се случува. Исто така, може да ни помогне подобро да ги разбереме нашите внатрешни процеси кога гласно го изразуваме она што ни е во срцето и умот.

Важно е да се зборува за менталното здравје затоа што...

Разбирањето и справувањето со менталното здравје се од суштинско значење. Тоа гради издржливост, помага во разбирањето на стигмата околу проблемите со менталното здравје и овозможува рана интервенција кога е потребно.

Ова е исто така важно кога младите луѓе учествуваат во меѓународна мобилност и се одвоени од нивниот вообичаен секојдневен живот. За време на меѓународната мобилност ќе се случат нови фактори и големи настани и тие треба да се земат предвид. Со отворено решавање на овие прашања, создаваме поддржувачка средина каде што се вреднуваат учењето, растот и емоционалната благосостојба.



Моќта на саморефлексијата

За да го разбереме и подобриме нашето ментално здравје, редовната саморефлексија е од суштинско значење.

Таа ни помага да ја препознаеме нашата емоционална состојба, да идентификуваме обрасци и да правиме позитивни промени.

Саморефлексијата придонесува за развивање на самоконцепт, кој е клучен дел од нашиот идентитет. Тој ги вклучува нашите мисли за нашите особини, способности, верувања, вредности, улоги и врски. Овој самоконцепт влијае на нашето расположение, проценка и однесување, обликувајќи го начинот на кој комуницираме со светот.

Со редовно практикување на саморефлексија, добиваме неколку придобивки:

- **Зголемена самосвест:** подобро да ги разбереме нашите мисли и емоции.
- **Поголемо чувство на контрола:** чувствувајќи се повеќе овластени да управуваме со нашето ментално здравје.
- **Подобрени комуникациски вештини:** можност појасно да ги изразиме нашите емоции и потреби.
- **Подобро донесување одлуки:** правење внимателни, добро информирани избори.
- **Поголема одговорност:** преземање одговорност за нашите постапки и раст.

Накратко, саморефлексијата ни помага да изградиме посилен, поздрав однос со себе, што е од суштинско значење за добро ментално здравје.

За да вежбате саморефлексија, започнете со поставување прашања од отворен тип. Обрнете внимание на емоциите што се јавуваат додека ги истражувате вашите одговори и останете љубопитни зошто се чувствувате вака.

Водењето дневник е корисна алатка. Ви помага да ги следите минатите настани, вашите емоционални реакции и како би можеле поинаку да се справите со слични ситуации во иднина.

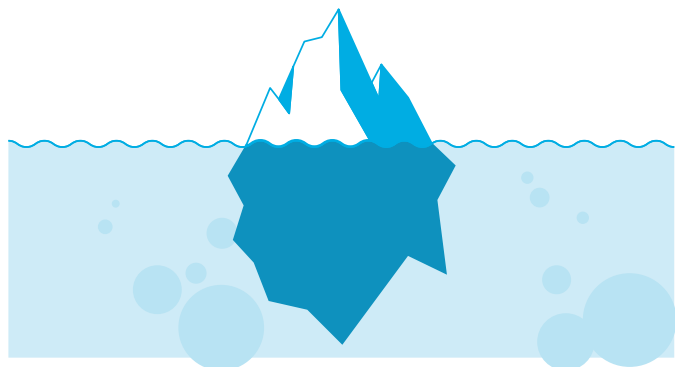
Дајте си доволно време и простор за да ги обработите искуствата и емоциите. Бидете трпеливи, нежни и разбирачки кон себе додека го „сварувате“ она што се случило.

Создавањето табла за саморефлексија може исто така да ја подобри вашата практика на рефлексија. Ви помага да го визуелизирате и славите вашето автентично јас преку редовно додавање нови сознанија, квалитети и искуства.

Саморефлексијата ни помага да откриеме што лежи под површината на нашите мисли и емоции - слично како леден брег, каде што само мал дел е видлив над водата, додека поголемиот дел останува скриен под него. Разбирањето на нашето ментално здравје бара од нас да погледнеме подлабоко, подалеку од она што е веднаш забележливо. Тука моделот на ледениот брег за ментално здравје станува суштински.

СЛАЈД 25

Ледениот брег на менталното здравје: над и под ледениот брег



Метафората со ледениот брег претставува колку од проблемите со менталното здравје се скриени од вид.

Ледениот брег за ментално здравје е метафора што се користи за да се претстави сложеноста на проблемите со менталното здравје, со различни слоеви што ја симболизираат видливоста или невидливоста на различните симптоми, искуства или предизвици. Тоа е илустрација што истакнува колку од проблемите со менталното здравје на една личност може да бидат скриени под површината.

Само мал дел од проблемите со менталното здравје се видливи за другите, исто како што само 10% од ледениот брег е над водата.

Над површината: постојат симптоми на ментално здравје или однесувања што другите можат лесно да ги забележат, а ние можеме да ги видиме кога ќе ја сретнеме личноста.

Веднаш под површината: постојат симптоми кои можеби не се толку очигледни за другите, но сепак се донекаде видливи за оние кои се блиски до нас. Потребно е внимание.

Длабоко под површината: се наоѓаат најскриените аспекти на проблемите со менталното здравје. Тие често се интернализирани и можеби воопшто не се видливи за другите, освен ако некој не одлучи да ги сподели со нас.

Важно е да се разбере дека видливите однесувања и емоции се само врвот на ледениот брег; подлабоките, честопати скриени борби бараат внимание и поддршка.



СЛАЈД 26-28

Времетраење: 30-40 минути

Активност „Коцките наоколу“ (искуство со повратни информации, група)

Цел:

- Анализирајте како различните ситуации и навики влијаат врз емоционалната благосостојба.
- Размислете за личните искуства и идентификувајте фактори кои позитивно или негативно влијаат на менталното здравје.

Потребен материјал: две коцки

Чекор по чекор

За да размислиме за сите области од животот на кои менталното здравје може да влијае и да отвориме разговор за тоа, да започнеме активност. Активноста може да се одвива во мали или големи групи.

Секој учесник ги фрла коцките по ред. Во зависност од бројот, учесникот одговара на соодветното прашање. Постојат два сета прашања, еден лесен и еден со подетални прашања. Обучувачот може да избере да одговори само на лесниот сет прашања или може да му дозволи на учесникот да избере кој сет сака да го реши. За вториот сет, учесниците треба да користат две коцки.

Лесен сет:

1. Помислете на момент кога сте се чувствувале среќно. Кои фактори придонеле за тој момент?
2. Што те прави лут?
3. Кажете ни момент 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?

Подетален сет:

7. Споделете 2 одлуки што сте ги донеле, а кои направиле голема промена во вашиот живот
8. Кое е однесувањето или навиката за која знаете дека не е добра 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 реагираате кога некој ве критикува или не се согласува со вас?
12. Која ситуација или навика ќе ве натера да се чувствувате исцрпено?

Бидете сигурни дека секое лице има збор кога зборува и дека нема прекинување или спореден разговор. Можете да направите една, две или три тури во зависност од бројот на учесници.

Можност за дискусија со учесниците на крајот од активността:

- Дали беше лесно да се одговорат различните прашања?
- Како се чувствувавте одговарајќи на прашањата?
- Дали научивте нешто за вашите сопствени навики за ментално здравје преку оваа активност?
- Дали ви помогна да го разберете менталното здравје во вашиот секојдневен живот?

СЛАЈД 29

Како менталното здравје влијае врз нашиот секојдневен живот?

Сега кога ги истраживме различните аспекти на нашите искуства и емоции преку саморефлексија, важно е да разбереме зошто ова е важно. Менталното здравје не е само за тоа како се чувствуваме - туку за тоа како живееме. Тоа влијае на тоа како размислуваме, реагираме, донесуваме одлуки, градиме врски, па дури и како се грижиме за себе. Ајде да се продлабочиме во тоа како менталното здравје влијае на нашиот секојдневен живот во различни области.

СЛАЈД 30

Менталното здравје влијае на многу аспекти од нашиот живот

Менталното здравје е длабоко поврзано со сите области од нашите животи. Без разлика дали сме свесни за тоа или не, тоа ги обликува нашите мисли, чувства, дејства и интеракции со светот. Според транснационалната студија на MIND за потребите за ментално здравје, менталното здравје влијае на различни аспекти од нашиот секојдневен живот. Разбирањето на овие области ни помага да идентификуваме како нашето ментално здравје влијае на нашата целокупна благосостојба и секојдневното функционирање.

Најпогодените области

1. Учење и концентрација (73%)

Менталното здравје има најголемо влијание врз нашата способност да се фокусираме, да апсорбираме нови информации и да останеме внимателни. Тешкотиите со концентрирање или задржување на информации може да влијаат на работата, учењето и секојдневните задачи.

2. Односи со семејството и пријателите (71%)

Менталното здравје силно влијае на тоа како комуницираме, се однесуваме и се поврзуваме со другите. Предизвиците

во овие области можат да ги оптоварат личните и професионалните односи, што доведува до изолација или конфликт.

Високо погодени области

3. Самодоверба и самопочит (66%)

Лошото ментално здравје може да ја намали нашата самодоверба, да нè натера да се сомневаме во нашите способности и да нè натера да се чувствуваме несоодветни или недостојни.

4. Начини на спиење (65%)

Проблемите со менталното здравје честопати го нарушуваат сонот, предизвикувајќи несоница, немир или нередовни распореди за спиење. Лошиот сон, пак, може да го влоши менталното здравје.

5. Способности за донесување одлуки (64%)

Борбата со менталното здравје може да влијае на нашата способност да донесуваме јасни, рационални одлуки, зголемувајќи ја неодлучноста или импулсивноста.

Умерено погодени области

6. Справување со предизвици и неуспеси (52%)

Менталното здравје влијае на тоа колку се чувствуваме отпорни кога се соочуваме со тешкотии. Намалената издржливост може да ги направи неуспесите да се чувствуваат преоптоварувачки и потешки за надминување.

7. Навики во исхраната (44%)

Анксиозноста, стресот или депресивните состојби можат да доведат до прејадување, недоволно јадење или нездрав избор на храна, што влијае на физичкото здравје.

8. Учество во активности и хобија (41%)

Намалената мотивација или недостатокот на енергија може да го ограничи ангажманот во пријатни или значајни активности.

Помалку засегнато, но сепак релевантно

9. Физички активности (37%)

Иако не е најзасегнатата област, менталното здравје може да ја намали мотивацијата за вежбање, што е од суштинско значење за целокупната благосостојба.

10. Финансиски менаџмент (28%)

Управувањето со финансите бара фокус, донесување одлуки и издржливост. Лошото ментално здравје може да влијае на овие способности, што доведува до стрес и лоши финансиски одлуки.

СЛАЈД 31

Размислете за предизвикувачите!

Прашајте го учесникот какви ситуации влијаат на нашето ментално здравје? Кои се предизвикувачите?

СЛАЈД 32

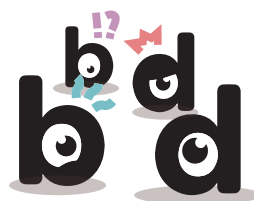
Различните предизвикувачи

Транснационалната студија на MIND ги истражуваше факторите кои најверојатно придонесуваат за лошо ментално здравје кај испитаниците. Иако испитаниците признаа низа ситуации кои потенцијално би можеле да доведат до предизвици во менталното здравје, одредени стресори се покажаа како особено значајни:

- **Загуба или тага** (84%) предизвикува силни емоционални реакции и често се поврзува со длабок психолошки стрес и тешкотии при прилагодување.
- **Траума или злоупотреба** (82%) што е длабоко вознемирувачко и може да доведе до трајни психолошки последици, како што е посттравматско стресно нарушување.
- **Проблеми во Врските или семејни проблеми** (82%) бидејќи меѓучовечките конфликти и семејните несогласувања можат да ја нарушат емоционалната стабилност и да придонесат за чувство на анксиозност, депресија и изолација.
- **Здравствени проблеми** (78%) се совпаѓаат со предизвиците за ментално здравје, при што хроничните болести и попреченоста го влошуваат психолошкиот стрес.
- Умерено предизвикувачки беа посочените фактори како што се **дискриминацијата или предрасудите** (71%) и проблемите со домувањето (63%).
- Напротив, фактори како што се **времето поминато пред екран** (10%) и **глобалните ситуации** (28%) беа перцепирани како помалку предизвикувачки, што укажува дека испитаниците може да им дадат приоритет на личните пред надворешните стресори.

Анализата ја истакнува критичната потреба од интервенции што се однесуваат на личните стресори, а воедно ја подигаат свеста за улогата на надворешните стресори во обликувањето на резултатите од менталното здравје. Културните, социоекономските и образовните контексти влијаат врз перцепциите за стресорите, нагласувајќи ја важноста на прилагодените интервенции што се однесуваат на индивидуалните и контекстуалните фактори за ефикасно промовирање на благосостојбата.

Па, ако менталното здравје е толку важно, зошто не зборуваме за тоа?



Времетраење:
40 минути

СЛАЈД 33

Активност „Потрага по богатство“ (играње улоги, групно)

Цел: да се идентификува како претпоставките и предрасудите влијаат врз донесувањето одлуки и перцепциите за менталното здравје.

Потребен материјал: Додаток 2 - Потрага по богатство

Чекор по чекор

Чекор 1: Вовед и презентација на играта (5 мин)

Краток опис: „Мора да се состави експедиција за да се бара богатство на остров. 12 учесници се пријавуваат како доброволци да бидат дел од оваа експедиција. Сепак, има место само за 6 лица да одат на ова лов на богатство. Откако групата ќе биде на островот, ќе мора сами да се грижат за себе. Ќе имаат само медицински материјали, свежа вода и храна. Мора да одлучите кој може да биде дел од експедицијата за да бидете сигурни дека мисијата ќе биде успешна.“

(Тренерот може да го прилагоди бројот на ликови според бројот на учесници за време на обуката).

Секој учесник ќе има карта со лик што ќе ја претставува за време на активната. На пример, учесникот 1 ќе ја има картата „Том“, па затоа ќе мора да го отелотвори „Том“ за време на играта.

Фасилитаторот ќе го подели првиот сет детали за ликовите (една картичка по лице).





Чекор 2: Прва одлука (15 мин),

Групата сега има 15 минути да одлучат меѓу себе кој ќе дојде, а кој не ќе дојде на експедицијата за да го пронајде богатството.

Откако групата ќе донесе одлука, фасилитаторот им дава на сите учесници опис на вториот лик. Оваа втора картичка дава нови информации за ликот.

Чекор 3: Втора одлука (10 мин)

Групата сега има уште 10 минути да одлучи дали сака да ја задржи групата каква што е или сака да го промени екипажот во експедицијата.

Чекор 4: Преглед (10 мин)

- Сега побарајте од групата да дискутира како дошле до конечната одлука. Дали ги промениле своите избори? Да/Не – Зошто?
- Како ова сценарио ги одразува ситуациите од реалниот живот? - Стигма/дискриминација/стереотипизирање/правење претпоставки врз основа на тоа како изгледаат луѓето, како зборуваат, од каде доаѓаат и што прават.
- Дали има нешто друго што можете да научите/повлечете од оваа активност?

СЛАЈД 34

Што е стигма?

Сега кога донесовте одлуки за тоа кој треба да се придружи на експедицијата, ајде да се вратиме чекор назад и да размислиме за процесот. Изборите што ги направивте беа засновани на информациите што ги имавте и на вашите сопствени перцепции, предрасуди и претпоставки. Оваа активност ни помага да видиме колку брзо формираме проценки за другите, понекогаш дури и без да го сфатиме тоа.

Но, што ако тие проценки биле под влијание на стигмата?

Што е стигма за вас?

СЛАЈД 35



Стигма на менталните болести

Нашето општество често им припишува разни етикети на менталните болести, што ја продолжува стигмата. Прво, важно е да се разбере дека е несоодветно да се користат термини како „лице со ментална болест“.

Потсетете го учесникот дека секој понекогаш има некои стигматизирачки или дискриминаторски мисли или ставови. Клучот е да се препознаат овие мисли и ставови, да се размисли за нивното потекло и активно да се работи на промена на штетните однесувања до кои тие можат да доведат.

СЛАЈД 36

Различните видови на стигма

Оваа стигма може да се манифестира на неколку начини:

- **Јавна стигма** негативни ставови и верувања од поединци или поголеми групи кон луѓето со ментални здравствени проблеми. Ова може да доведе до дискриминација и социјална исклученост.
- **Автостигма** кога лицата со ментални здравствени проблеми ги интернализираат овие негативни верувања, што доведува до чувство на срам и намалена самодоверба.
- **Структурна стигма** системски политики и практики што ги ограничуваат можностите за луѓето со ментални здравствени проблеми, како што се несоодветно финансирање на услугите за ментално здравје или дискриминаторски закони.

СЛАЈД 37



Младите луѓе доживуваат стигма преку различни поставки

Етикетирање: категоризирање на неког според неговата ментална здравствена состојба, што влијае на тоа како другите го перцепираат и се однесуваат кон него. Луѓето може да ги интернализираат тие етикети и да почнат да се идентификуваат со нив. Важно е да се даде приоритет на поединецот пред неговата ментална здравствена состојба. На пример, „лице со ментална болест“ наместо „ментално болно лице“.

Негативен став: негативно чувство или мислење за неког или начин на однесување што е предизвикан како последица на тоа. На пример, ако некој има негативен став кон луѓето со ментални болести, може да ги избегнува или да се однесува неправедно кон нив.

Стереотипизирање: кога врз луѓето се применуваат фиксирани идеи, честопати неточни. Во случај на проблеми со менталното здравје, тоа би можело да значи претпоставка дека луѓето со одредени состојби се насилни, што е штетна и лажна генерализација.

Предрасуди: неправедно и неразумно мислење или чувство, особено кога се формира без доволно размислување или знаење. Поседувањето предрасуди кон неког може да доведе до исклучување, избегнување или пристрасен третман на тоа лице. На пример, претпоставка дека луѓето со проблеми со менталното здравје не се способни самостојно да заминат.

Дискриминација: се случува кога некој е третиран неправедно поради неговата ментална здравствена состојба. Може да биде директно (полошо третирање на неког поради неговата состојба) или индиректно (постоење политики што неправедно ги ставаат во неповолна положба луѓето со проблеми со менталното здравје).

Поделба на „нас“ наспроти „нив“: Луѓето имаат тенденција да ги делат другите во групи, како на пример оние со или без ментални здравствени проблеми. Ова создава чувство на поделба, каде што оние без ментални здравствени проблеми се гледаат себеси како „подобри“ или поприфатени, што доведува до исклучување на оние со проблеми со менталното здравје.



Влијанието на стигмата

Стигмата има моќно влијание врз поединците кои се соочуваат со предизвици во менталното здравје. Кога некој се соочува со стигма, може да биде третиран неправедно или исклучен од можности што другите ги земаат здраво за готово. Во некои случаи, болката од соочувањето со стигма и дискриминација може да се почувствува дури и посилен од самата состојба на менталното здравје.



Стигматизацијата може да ја оштети самодовербата на една личност, што доведува до чувство на срам или непријатност. Овој емоционален товар може да ги спречи поединците да побараат помош што им е потребна, да ги натера да се повлечат од социјалните интеракции или дури да се свртат кон штетни механизми за справување како што е злоупотребата на супстанции. Ефектите од стигмата се реални и можат длабоко да влијаат на благосостојбата и квалитетот на животот на една личност.

Примери за стигма во врска со менталното здравје се јавуваат кога луѓето користат штетен јазик или прават неправедни претпоставки. Фрази како „Луд си“, „Таа е шизофреничка“ или „Не можеш да бидеш депресивен; толку си среќен“ се вообичаени изрази на стигма. Се појавува и кога некој е исмејуван или етикетиран како слаб затоа што барал помош.

Стигмата често произлегува од лажни стереотипи и заблуди. Луѓето со ментални здравствени проблеми понекогаш неправедно се сметаат за „опасни“, „неспособни“ или „шега“. Ваквите етикети не само што се неточни, туку можат да предизвикаат и штета, да ги спречат луѓето да побараат помош и да придонесат за чувство на изолација и срам. Според **Транснационална студија на MIND за потребите за ментално здравје**, 41% од испитаниците објаснуваат дека стигмата околу менталното здравје може да ги спречи да побараат помош.



Времетраење:
30-40 минути

СЛАЈД 39

Активност „Митови и факти за менталното здравје“ (колаборативни работилници, групни)

Цел: Идентификувајте лажни од вистинити информации и разбијте ги постојните митови за менталното здравје.

Потребен материјал: Анекс 3 - Митови и факти за менталното здравје, трудови со ментални факти и митови, пликови. Повеќе митови и факти: <https://www.medicalnews-today.com/articles/medical-myths-mental-health-misconceptions>, <https://www.nami.org/stigma/six-myths-and-facts-about-mental-illness/>

Чекор по чекор

Ставете ги фактите за менталното здравје и митовите за менталното здравје во пликови. Не заборавајте да скриете кои се митови, а кои факти. Поделете ги учесниците во парови и дајте им по еден плик на секој пар.

Поканете ги учесниците заедно да ги прегледаат листовите хартија, работејќи заедно на одвојување на митовите од реалноста и да откријат кои митови и факти одат заедно.

Дајте ѝ на групата околу 10-15 минути за активноста, упатувајќи ги да ги преуредат листовите во две колони.

Користејќи ја дадената табела, дискутирајте ги одговорите како група:

- Дали научивте нови факти за менталното здравје?
- Како можеш да разликуваш мит од факт?
- Зошто е важна оваа разлика?

Како верувате дека митовите за менталните болести влијаат на секој што е дијагностициран со ментална болест?

СЛАЈД 40

Зошто митовите постојат и опстојуваат?

Во активноста видовме дека постојат митови за менталното здравје и важно е да разбереме зошто.

Историски гледано: Менталните болести честопати биле погрешно разбрани и поврзани со морални неуспеси или натприродни сили. Овие рани заблуди оставиле наследство од стигма што продолжува да влијае на современите перцепции за менталното здравје.

Културни верувања: во многу култури, проблемите со менталното здравје се опкружени со суеверија и често се сметаат за извор на срам. Овие културни верувања го обесхрабруваат отворениот разговор и ги овековечуваат митовите за менталните болести. На пример, во земји како Кина, Јапонија и Јужна Кореја, признавајќи дека проблемите со менталното здравје можат да се сметаат за знак на нечест или слабост, не само за поединецот, туку и за целото негово семејство. Како резултат на тоа, многу луѓе избегнуваат да побараат стручна помош, плашејќи се од осуда или социјална исклученост.

Медиуми: Медиумите, исто така, ги прикажуваат лицата со ментални болести како насилни или непредвидливи, зајакнувајќи ги негативните стереотипи. Овие прикази ја обликуваат јавната перцепција и придонесуваат за опстојувањето на митовите.

Недостаток на знаење: Општото непознавање на менталното здравје води до ширење на дезинформации. Без соодветно образование, луѓето може да се потпрат на митови и заблуди за да ја пополнат празнината во знаењето.

СЛАЈД 41

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

Постојат митови и факти за менталното здравје кои е важно да се разликуваат, но како?

За да се разликуваат митовите од фактите, важно е да се потпрете на веродостојни извори и научни докази. Истражувањата и податоците од реномирани организации како што се Светската здравствена организација (СЗО) и Националната алијанса за ментални болести (НАМИ) се веродостојни референци. Критичкото размислување, исто така, игра улога - преиспитувањето на информациите, проценувањето на веродостојноста на изворот и разбирањето на контекстот помагаат во идентификувањето на заблудите.

СЛАЈД 42

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

Консултацијата со професионалци или експерти за ментално здравје гарантира дека информациите се точни и засновани на докази. Митовите често се шират поради недостаток на професионален увид.

Слушањето лични приказни од поединци со животни искуства овозможува перспектива од реалниот свет. Ваквите приказни можат да ги хуманизираат проблемите со менталното здравје и да ги разбијат стигмите преку релативни наративи.

СЛАЈД 43

Кои образовни ресурси можат да помогнат во разбирањето на митовите за менталното здравје?

Книги, статии, видеа и реномирани веб-страници да обезбедат образовни ресурси што точно ги објаснуваат состојбите на менталното здравје. Прегледувањето на овие материјали помага да се разјаснат погрешните сфаќања и обезбедува пошироко разбирање на темите за ментално здравје.

Од суштинско значење е да се изберат ресурси од добро воспоставени здравствени организации, академски институции или групи за застапување.

СЛАЈД 44

Како митовите влијаат врз менталното здравје?

Автостигма: Интернализирањето на митовите може да доведе до автостигма, каде што поединците се чувствуваат засрамено или виновно за својата состојба.

Пречки за помош: Митовите можат да создадат пречки за барање помош, бидејќи поединците може да се плашат од осуда или да веруваат дека третманот нема да помогне.

Социјална изолација: Митовите можат да доведат до социјална изолација, бидејќи поединците може да се повлечат од социјалните интеракции за да ја избегнат стигмата.

Резултати за менталното здравје: Митовите можат

негативно да влијаат на резултатите од менталното здравје со тоа што ги обесхрабруваат поединците да го продолжат третманот или поддршката.

СЛАЈД 45

Стигма и меѓународна мобилност

Митовите за менталното здравје создаваат стигма, а оваа стигма може да се интензивира за време на меѓународната мобилност, каде што културните разлики, изолацијата и недостатокот на разбирање можат дополнително да ги зајакнат негативните перцепции.

Кога младите луѓе се преселуваат во нова земја, тие се соочуваат со разни меѓукултурни предизвици што можат да ја влошат стигмата за ментално здравје:

- **Културни разлики** Различните култури имаат различни ставови кон менталното здравје. Во некои култури, проблемите со менталното здравје може да се сметаат за знак на слабост или нешто што треба да се скрие, што може да ја зголеми стигмата за оние што бараат помош во странство.
- **Јазични бариери** Тешкотиите во комуникацијата можат да доведат до недоразбирања и изолација, што им отежнува на поединците да ги изразат своите потреби за ментално здравје и да побараат поддршка.
- **Социјална интеграција** Прилагодувањето на новата социјална средина може да биде стресно. Доколку поединците се чувствуваат исклучени или погрешно разбрани, тоа може да ги влоши чувствата на стигма и да ја попречи нивната способност да побараат помош.
- **Недостаток на познати системи за поддршка** Оддалеченоста од семејството и пријателите може да ги остави поединците без нивните вообичаени мрежи за поддршка, отежнувајќи го справувањето со предизвиците со менталното здравје и зголемувајќи го влијанието на стигмата.





СЛАЈД 46

Активност „Групна дискусија за стигматизација“ (структурирана дебата, група)

Цел: Да се предложат ефикасни техники за дискутирање за менталното здравје на начин што ја намалува стигмата и го промовира разбирањето.

Потребен материјал: Прилог 4 - Сценарија „Групна дискусија за стигматизација“

Чекор по чекор

Дискусија:

➤ Објаснете им на учесниците дека ќе работат со измислени сценарија дизајнирани да им помогнат да го разберат влијанието на стигмата и како да се справат со неа.

За секоја ситуација, прашајте:

- Дали би реагирале на стигматизацијата? Каква беше реакцијата?
- Ако не реагираат, какви решенија би можеле да донесат за борба против стигматизацијата?
- Што би можеле да направат за да ги вклучат луѓето околу нив кои би можеле да бидат стигматизирани поради нивното ментално здравје?

Споделете некои одговори за кои можеби не помислиле.

СЛАЈД 47

Како да се намали стигмата?

Стигмата е една од главните пречки за отворено справување со менталното здравје. Со препознавање на стигмата, можеме да почнеме да се справуваме со неа и да создадеме поддржувачка средина.

Намалувањето на стигмата околу менталното здравје е од суштинско значење бидејќи ги охрабрува поединците да бараат помош без страв од осуда, промовира отворен дијалог и го подобрува пристапот до услуги за поддршка. Негува култура на емпатија, ја подобрува емоционалната благосостојба и им помага на поединците да изградат издржливост. Намалувањето на стигмата, исто така, ја намалува социјалната изолација, создава поинклузивни средини и ги крши штетните стереотипи, што доведува до подобри резултати во менталното здравје за сите.

СЛАЈД 48

Различните начини да го направите тоа

Националната алијанса за ментални болести (NAMI) исто така нуди неколку предлози за тоа што можеме да направиме како поединци за да помогнеме во намалувањето на стигмата кон менталните болести:



Зборувајте позитивно: за менталното здравје често се дискутира на негативен начин, што придонесува за стигматизација. Важно е да се зборува за тоа со позитивна визија, фокусирајќи се повеќе на способностите на луѓето, а помалку на ограничувањата што може да ги предизвика нивната ментална состојба. Не користете зборови како „луд“, „скршен“ или „слаб“, туку одлучете се за неосудувачки и инклузивен јазик.



Зборувајте природно: Бидете опуштени, разговорот за менталното здравје не мора секогаш да биде сериозен или формален. Покренувањето на ова прашање природно во секојдневните дискусии ја прави темата помалку застрашувачка.



Едуцирајте се себеси и другите: Со едукација за менталното здравје, се снабдувате со точни информации што можат да помогнат во разбирањето на митовите и предизвикувањето на стереотипите. Важно е активно да го споделувате ова знаење со другите, без разлика дали

во лични разговори или преку јавни платформи, за да се подигне свеста и да се создаде поинформирана заедница



Бидете свесни за јазикот: потсетете ги луѓето дека зборовите се важни.



Поттикнете ја еднаквоста помеѓу физичките и менталните болести: направете споредби за тоа како би се однесувале кон неког со рак или дијабетес.



Покажи сочувство за оние со ментални заболувања.



Бидете искрени за третманот: нормализирање на третманот за ментално здравје, исто како и другите третмани за здравствена заштита.



Изберете ја моќта наместо срамот „Се борам против стигмата така што избирам да живеам овластен живот. За мене, тоа значи да го поседувам мојот живот и мојата приказна и да одбивам да им дозволам на другите да диктираат како се гледам себеси или како се чувствувам за себе.“ – Вал Флечер.



Исто така е многу важно да не се избегнува лекување: никој не треба да дозволи стравот од етикетање или дискриминација да го спречи да бара помош и лекување.



СЛАЈД 49

Размислување за свеста за менталното здравје и стигмата

Низ целиот овој модул, ја истраживме важноста на отвореното зборување за менталното здравје, препознавајќи го неговото влијание врз секојдневниот живот и разбирајќи како стигмата може да ги обликува перцепциите и искуствата. Научивме дека менталното здравје влијае на различни аспекти од нашите животи, вклучувајќи го учењето, врските, донесувањето одлуки и целокупната благосостојба. Признавањето на ова влијание е од суштинско значење за создавање поддржувачки средини каде што може да се дискутира за менталното здравје без страв или осудување.

Исто така, го испитавме концептот на стигма, разложувајќи ги нејзините различни форми: јавна стигма, автостигма и структурна стигма. Разбирањето на овие разлики ни овозможува да ги идентификуваме штетните ставови и практики и активно да работиме на намалување на нивното влијание. Со справување со стигмата, поттикнуваме инклузивност, емпатија и поздрав пристап кон менталното здравје за сите.

Дополнително, дискутиравме за тоа како саморефлексијата е клучна алатка за подобрување на свеста за менталното здравје. Рефлектирајќи ги нашите мисли, емоции и искуства, ние подобро се разбираме себеси и ја зајакнуваме нашата способност ефикасно да се справуваме со предизвиците.

СЛАЈД 50

Следен чекор: справување со предизвици за менталното здравје

Сега кога имаме подлабоко разбирање за важноста на дискусијата за менталното здравје и разбирањето на стигмата, ќе се фокусираме на тоа како да ги препознаеме, адресираме и управуваме со предизвиците во менталното здравје. Во следниот модул, ќе истражиме различни механизми за справување, ќе идентификуваме потенцијални стресори и ќе развиеме стратегии за градење издржливост. Развивањето на овие вештини е од суштинско значење за одржување на менталната благосостојба и справување со тешкотиите со самодоверба и сила.



СЛАЈД 51

МОДУЛ 2: СПРАВУВАЊЕ СО ПРЕДИЗВИЦИ ЗА МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ

ЦЕЛИ НА МОДУЛОТ

- Идентификувајте ги различните видови на ментални нарушувања и симптомите поврзани со секое од нив.
- Препознајте ги достапните ресурси за поддршка и проценете ја нивната релевантност за закрепнување на менталното здравје.

Не зборуваме многу за менталното здравје, но проблемите со менталното здравје постојат и понекогаш тие стануваат нарушувања на менталното здравје.



СЛАЈД 52



Времетраење:
10 минути

Енерџајзер „Кои познати личности живеат со ментална болест?“

Цел: да разберат дека состојбите со менталното здравје не ги спречуваат поединците да постигнат успех и да дадат значаен придонес.

Потребен материјал: Прилог 5 - Кои познати личности живеат со ментална болест

Чекор по чекор

Дајте им на учесниците некои информации/индиции за некоја позната личност без да го наведете нејзиното име. Учесниците треба да ја пронајдат познатата личност според дадените индиции.

Пример:

- Тој е поранешен премиер
 - Тој е Англичанец
 - Лицето ја нарекувало својата депресија „неговото црно куче“.
- = Одговор „Винстон Черчил“
- Тоа е игра на брзина. Целта е да се воведат темата на модулот.

СЛАЈД 53



Секој може да се соочи со предизвици за менталното здравје

Овој енергетски адаптер ни покажа дека состојбите со менталното здравје не спречуваат никого да постигне големина или да придонесе значајно за општеството. Исто како и познатите поединци за кои дискутиравме, секој може да доживее предизвици со менталното здравје. Важно е да се препознае дека проблемите со менталното здравје доаѓаат во многу форми, но тие не го дефинираат потенцијалот на една личност. Во следниот дел од нашиот модул, ќе ги истражime не само различните состојби со менталното здравје, туку и предизвиците со кои се соочуваат луѓето при нивното справување. Да ја разбиеме стигмата и да пристапиме кон менталното здравје со разбирање, емпатија и отвореност.

СЛАЈД 54

Различните предизвици што постојат

Секојдневниот живот претставува бројни предизвици кои, доколку не се управуваат правилно, со текот на времето можат да го ослабнат менталното здравје. Кога разни стресори се акумулираат, тие можат да придонесат за анксиозност, депресија или други ментални здравствени состојби.

1. Стрес поврзан со работата или училиштето

Предизвици како што се големи работни оптоварувања, кратки рокови, недостаток на контрола, лоша рамнотежа помеѓу работата и приватниот живот или учењето и приватниот живот, како и малтретирање или вознемирување, можат да предизвикаат значителен емоционален стрес. Хроничниот стрес од работата или училиштето може да доведе до прегорување, анксиозност или депресија..

❖ **Претерување со реакции во различни ситуации:** емоционална преосетливост предизвикана од акумулиран стрес или чувство на неразбирање од страна на колегите, супервизорите, наставниците или врсниците. Оваа зголемена емоционална состојба може да ги оптовари социјалните интеракции и да го зголеми стресот.

❖ **Негативен стрес:** Постојаниот, неконтролиран стрес од задачи, испити, проекти, очекувања на работното место или меѓучовечки конфликти може да предизвика вознемиреност, фрустрација и штетни емоции кои влијаат и на менталното и на физичкото здравје.

❖ **Ментален и физички замор:** Справувањето со прекумерни одговорности, без разлика дали се професионални или академски, може да ја исцрпи енергијата, да го намали фокусот и да го влоши стресот.

2. Финансиски притисоци

Економските тешкотии, како што се долговите, невработеноста, ниските приходи или високите трошоци за живот, можат да предизвикаат или влошат проблеми со менталното здравје. Финансискиот стрес е тесно поврзан со анксиозност, депресија и ниска самодоверба.

❖ **Чувства на некомпетентност:** Финансиските тешкотии можат да ги натераат поединците да се чувствуваат несоодветни или неспособни, намалувајќи ја самодовербата и мотивацијата.

❖ **Губење на самодовербата:** Повторените финансиски неуспеси или неуспеси можат да ја еродираат самодовербата, што доведува до социјално повлекување и избегнување на можностите за раст.

3. Проблеми со врската

Проблемите во личните односи, како што се семејните конфликти, раскинувањата, разводот, социјалната изолација или осаменоста, можат значително да влијаат врз менталното здравје. Постојаната осаменост или нерешениот конфликт може да придонесат за депресија, анксиозност, ПТСН или ниска самодоверба.

❖ **Изолација или повлекување:** Избегнувањето на социјалните интеракции за да се избегне непријатноста

може да доведе до осаменост и да го влоши менталното здравје.

❖ **Намалена концентрација и мотивација:** Емоционалниот замор што произлегува од тековните конфликти или проблеми во врската може да ја попречи продуктивноста и постигнувањето на личните или професионалните цели.

4. Проблеми со физичкото здравје

Менталното здравје е тесно поврзано со физичкото здравје. Состојби како хронични болести, болка, лоша исхрана или недостаток на вежбање можат да придонесат за депресивни симптоми, анксиозност, замор и когнитивни тешкотии.

❖ **Проблеми со апетитот:** Стресот или непријатноста може да предизвикаат недоволно јадење, прејаднување или емоционално јадење, што може да се развие во нарушувања во исхраната.

❖ **Нарушувања на спиењето:** Анксиозноста и тешкотиите при опуштање можат да доведат до несоница или нарушен сон, негативно влијаејќи на расположението, концентрацијата и целокупното ментално здравје.

❖ **Ментален и физички замор:** Постојаниот замор може да го намали фокусот, да ја зголеми раздразливоста и да придонесе за циклус на исцрпеност и стрес.



СЛАЈД 55

Предизвиците во меѓународната мобилност

Покрај секојдневните предизвици, кога луѓето одат на меѓународна мобилност, постојат и други предизвици што можат да се појават и да имаат влијание врз менталното здравје.

Јазични бариери / лингвистичка асимилација: Тешкотиите во комуникацијата поради несоодветни јазични вештини можат да ја забават интеграцијата, да предизвикаат ментален замор и да ги направат секојдневните интеракции стресни и исцрпувачки.

Интеграција во нова средина: Прилагодувањето на нови норми, обичаи и однесувања може да биде премногу. Воспоставувањето односи и справувањето со практични проблеми како што е транспортот може да го зголеми стресот и да ја комплицира интеграцијата.

Прифаќање и разбирање на културните разлики и вредности: Прифаќањето и почитувањето на различните културни норми без осудување е од суштинско значење. Потребно е набљудување, активно слушање и дијалог за надминување на стереотипите и предрасудите.

Носталгија: Чувството на одвоеност од познати луѓе, места и рутина може да предизвика осаменост и носталгија. Ова чувство често се интензивира со културен шок и отсуство на најблиски, што доведува до разочарување и повлекување.

Самооткривање: Средбата со нови средини честопати води кон интроспекција. Успесите и неуспесите можат да донесат самосвест, но исто така можат да предизвикаат сомнеж во себе и преиспитување на животните цели.

Спроведување на активности: Прилагодувањето на различна работна или студиска средина со непознати одговорности може да предизвика стрес и вознемиреност. Јазичните бариери и перципираната несоодветност можат да ги засилат чувствата на неуспех или фрустрација.



СЛАЈД 56



Времетраење:
30-40 минути

Активност „Ментално оптоварување во меѓународната мобилност“ (учење преку експериментирање, групно)

Цел: да се идентификува влијанието на акумулираните предизвици врз менталната благосостојба за време на меѓународната мобилност.

Потребен материјал: Анекс 6 – Список на предизвици што можат да се појават за време на меѓународната мобилност, ранец или голема торба, мали предмети

Чекор по чекор

Побарајте од учесникот да се пријави како доброволец за да ја носи празната торба

Побарајте од другите учесници да ги наведат предизвиците што можат да се појават за време на меѓународната мобилност.

Ако немаат никаква идеја, дајте им го материјалот на кој се наведени различни предизвици.

Секој пат кога учесникот ќе даде одговор што е на листата, замовете го да избере предмет и да го стави во кесата.

Постепено, ранецот станува потешок.

Откако сите ќе учествуваат и ќе предложат неколку предизвици, прашајте го учесникот како се чувствува носејќи го товарот.

Поврзете го со тоа како акумулираниот стрес влијае на менталната благосостојба со текот на времето

Поставете им ги овие прашања на учесниците:

- 🔴 Како се акумулира стресот?
- 🔴 Кои предупредувачки знаци покажуваат дека ранецот е претешок?



СЛАЈД 57

Препознавање на знаците: симптоми на крeвкo ментално здравје

Симптомите на крeвкo ментално здравје можат да се манифестираат на различни начини и често вклучуваат емоционални, когнитивни, бихејвиорални и физички знаци.

Емоционални симптоми

- Постојана тага или лошо расположение.
- Чувства на безвредност или вина.
- Раздразливост или промени во расположението.
- Анксиозност, прекумерна грижа или напади на паника.

Когнитивни симптоми

- Тешкотии со концентрирање или донесување одлуки.
- Проблеми со меморијата или заборавеност.
- Негативни или критички мисли за себе.
- Опсесивни мисли или размислувања.

Бихејвиорални симптоми

- Повлекување од социјални интеракции или активности.
- Промени во навиките за јадење или спиење (на пример, несоница, прекумерно спиење, прејадување, губење на апетит).
- Зголемена употреба на супстанции како алкохол или дрога.
- Импулсивност или ризично однесување.

Физички симптоми

- Замор или недостаток на енергија.
- Главоболки, мускулна напнатост или необјасливи болки.
- Проблеми со варењето (на пример, вознемирен стомак, гадење).
- Промени во тежината или апетитот.

Социјални симптоми

- Изолација од пријатели или семејство.
- Тешкотии во одржувањето на односите.
- Чувство на одвоеност од другите или неразбирање.

Симптоми на работа/училиште

- Намалена продуктивност или перформанси.
- Тешкотии со фокусирање на задачи или исполнување на рокови.
- Губење на интерес за претходно уживани активности.

Важно е да се разбере дека кога овие симптоми перзистираат или се интензивираат, тие можат да придонесат за развој на посериозни нарушувања на менталното здравје.

СЛАЈД 58

Препознавање на знаците: различните нарушувања

Постојат различни нарушувања на менталното здравје, секое со свој сет на симптоми и предизвици. Овие нарушувања можат да влијаат на расположението, размислувањето, однесувањето и целокупната благосостојба, и може да се движат од анксиозност и нарушувања на расположението до психотични, зависности, нарушувања во исхраната и нарушувања поврзани со вниманието.



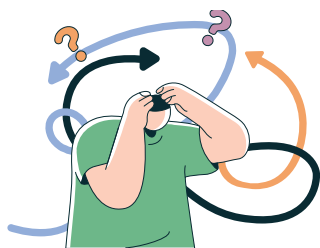
Нарушувања на расположението:

Нарушувањата на расположението вклучуваат екстремни промени во расположението кои влијаат на емоционалната благосостојба. Депресијата и биполарното растројство се најраспространетите форми. Депресијата се карактеризира со постојана тага, губење на интерес, замор и чувство на безнадежност. Биполарното растројство се карактеризира со наизменични периоди на депресија и манија, каде што поединците

може да доживеат зголемена енергија, импулсивност и еуфорија. Овие нарушувања можат да го нарушат секојдневното функционирање, односите и целокупната ментална стабилност.



Нарушувања на зависност: Нарушувањата поврзани со зависност опфаќаат и нарушувања поврзани со употреба на супстанции и зависности од однесување. Нарушувањата поврзани со употреба на супстанции вклучуваат зависност од алкохол, дрога или други штетни супстанции, додека зависностите од однесување може да вклучуваат коцкање или компулсивно користење на интернет. Зависноста често вклучува губење на контрола, компулсивно однесување, симптоми на апстиненција и негативни влијанија врз личниот и професионалниот живот.



Психотични нарушувања (на пример, шизофренија): Психотичните нарушувања вклучуваат искривено размислување и компрометирана перцепција на реалноста. Шизофренијата е едно од најпознатите психотични нарушувања и се карактеризира со симптоми како што се халуцинации, делузии, неорганизиран говор и неправилно однесување. Овие симптоми можат да го направат секојдневното функционирање и социјалните интеракции исклучително предизвикувачки. Поединците може да имаат тешкотии да разликуваат што е реално, а што не е, што влијае на нивната

способност ефикасно да комуницираат и да комуницираат со другите.



Нарушувања во исхраната: Нарушувањата во исхраната се нездрави обрасци поврзани со храната и сликата за телото. Тие вклучуваат анорексија (ограничување на храната), булимија (прејадување и прочистување) и нарушување на прејадувањето (неконтролирано јадење). Овие состојби влијаат на физичкото здравје и емоционалната благосостојба.



Нарушување на дефицит на внимание (ADD/ADHD):

Нарушувањето на вниманието и хиперактивноста (ADHD) се карактеризираат со невнимание, хиперактивност и импулсивност. Лицата со овие состојби честопати имаат проблеми со фокусот, организацијата, немирот и заборавеноста. Овие симптоми можат да влијаат на академските перформанси, работната ефикасност и социјалните односи.

Сега кога истраживме различни нарушувања на менталното здравје, ќе зборуваме за едно од најчестите и највлијателните нарушувања на менталното здравје: **Анксиозноста.**



Анксиозно растројство

Анксиозните растројства се главното нарушување на менталното здравје во Европа. Од нив се засегнати околу 25 милиони луѓе (5,4% од вкупното население на ЕУ), по што следат депресивните растројства (21 милион луѓе, 4,5%) и нарушувањата поврзани со дрога и алкохол (11 милиони луѓе, 2,4%).

Анксиозноста е нормален емоционален одговор на стрес или на ситуација што се перципира како заканувачка. Се карактеризира со чувство на нелагодност, нервоза или страв. Кога анксиозноста станува прекумерна, постојана и се меша во секојдневниот живот, може да се класифицира како анксиозно растројство.

Постојат неколку различни видови на анксиозни нарушувања, во зависност од видот на ситуацијата или предметот што ја предизвикува анксиозноста и видот на верување што ја влошува анксиозноста (посттравматско стресно нарушување, социјална фобија, агорафобија, генерализирано анксиозно нарушување, панично нарушување, опсесивно-компулсивно нарушување).

СЛАЈД 60



Ефекти на анксиозност

Во случај на напад на паника, симптомите личат на срцев удар, но траат само 10 или 15 минути. Доколку лицето никогаш не доживеало напад на паника, можеби е најдобро да се јави на служби за итни случаи.

СЛАЈД 61



Времетраење: 30 минути

Активност „Дебата за анксиозност“ (структурна дебата, група)

Цел: откривање на заблудите за анксиозноста за да се идентификуваат вистинските факти.

Потребен материјал: Прилог 7 - Дебата за анксиозност, листови или двострани знаци ДА/НЕ

Чекор по чекор

Дајте им на учесниците листови или двострани знаци со напишано ДА/НЕ. Ќе им поставите различни прашања, а тие треба да одлучат дали се согласуваат со изјавата или

СЛАЈД 62

Надвор од предизвиците: учење како да се справите и да побарате поддршка

Менталното здравје е комплексно. Иако нарушувањата како што е анксиозноста можат да бидат премногу, постојат начини да се подобриме. Предизвиците за менталното здравје се реални, но исто така, се и ресурсите, вештините и стратегиите што ни помагаат да се справиме и да ги поддржиме оние околу нас.

Во претходната активност, ги истраживме вообичаените заблуди за анксиозноста. Сега, да продолжиме понатаму:

- ✦ Кои ресурси постојат за да ни помогнат?
- ✦ Како можеме да им дадеме приоритет врз основа на нашите потреби?
- ✦ Кои чекори можеме да ги преземеме за да се поддржиме себеси и другите?

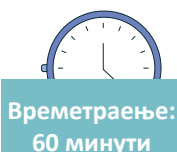
Ајде да ги откриеме овие одговори заедно во следната активност: Аукција на ресурси!

не, покажувајќи им на страната од листот/потписот „Да“ или „Не“. Доколку не знаат, можат да го задржат листот/потписот долу. Прочитајте ја секоја изјава од квизот за анксиозност (можете да ги ставите сите прашања во PPT, по еден слајд за секое прашање).

Побарајте од учениците да изберат страна и да објаснат зошто ја избрале. Разговарајте со учесниците за нивната гледна точка. Дајте го точниот одговор и објаснување на квизот.

На крајот, разговарајте со учесниците за да видите дали имаат поцелосно разбирање за анксиозноста.

СЛАЈД 63



Времетраење:
60 минути

**Активност „Аукција на ресурси“
(работа во подгрупи, групи)**

Цел: препознавање на различни ресурси и нивно приоритизирање врз основа на нивната релевантност и важност за поддршка на менталното здравје.

Потребен материјал: Прилог 8 - Листа на аукции за ресурси

Чекор по чекор

Поделете ги учесниците во групи од 2 до 4. Дајте ѝ на секоја група по еден материјал од „Аукцијата на ресурси“.

Започнете ја вежбата со презентирање на предизвикот на учесниците: тие имаат 100 поени за да изберат различни ресурси од листата. Тие го знаат бројот на поени што сакаат за секој ресурс, а поените се доделуваат по редослед на важност и мора да бидат избрани од целата група.

Тие мора да ги приоритизираат ресурсите според нивната важност и на кои би се обратиле кога им е потребна поддршка и зошто.

Дајте им на тимовите доволно време да доделат вредност на секоја ставка и накратко да ја оправдаат.

Кога матрицата ќе биде комплетна, побарајте од играчите да ги објаснат своите одлуки и размислувања. Со избирање и приоритизирање на важните елементи, матрицата потоа може да се користи како референца за идно донесување одлуки за проектот.

СЛАЈД 64

Патишта за поддршка на менталното здравје: ресурси и професионалци на кои можете да се обратите

Достапни се различни ресурси за поддршка на менталното здравје, меѓутоа, важно е да се запомни дека првиот чекор секогаш треба да започне со CARES. Формулата CARES обезбедува сочувствителна рамка за нудење почетна поддршка. Пред да се упати некој кон професионалци или ресурси, важно е да се осигурате дека се чувствува слушнато, потврдено и поддржано.

C Поврзете се со поединецот, проценете и помогнете за време на криза: воспоставете контакт со лицето, проценете ги неговите потреби и пружете итна помош доколку е во криза. Овој чекор се фокусира на градење доверба и разбирање.

A Активно слушајте без осудување: Понудете безбеден, неосудувачки простор за лицето да ги изрази своите мисли и чувства. Слушајте внимателно и потврдете ги неговите емоции без да го прекинувате или да правите претпоставки.

R Уверете се и дајте информации: понудете утеха и обезбедете веродостојни информации за проблемите со менталното здравје. Обезбедете надеж и охрабрате го лицето така што ќе го уверите дека помошта е достапна.

E Поттикнете да побарате стручна помош: предложете професионални ресурси, како што се психолози, психијатри, советници или социјални работници. Објаснете ги придобивките од професионалната поддршка и насочете ги кон соодветни ресурси.

S Споделете информации за други достапни ресурси: наведете детали за алатки за самопомош, групи за поддршка, телефонски линии, апликации или ресурси во заедницата што можат да понудат дополнителна помош.

Откако ќе се воспостави безбедна и поддржувачка средина преку CARES, поединците можат да бидат охрабрани да истражуваат други ресурси што им се достапни.

СЛАЈД 65

Професионалци за ментално здравје

Матичен лекар (матични лекари): првата точка на контакт со пациентот. Тие можат да ги препознаат симптомите на новонастанато ментално нарушување и да го упатат пациентот до локални структури за поддршка или до друг здравствен работник.

Психолози: можат да обезбедат поддршка за луѓе кои страдаат од психолошки нарушувања. Тие немаат медицинска диплома, па затоа не можат да препишуваат лекови.

Психијатри: доктор специјализиран за третман на ментални нарушувања (главно тешки или хронични). Можете да се консултирате со психијатар со писмо од вашиот матичен лекар.

Социјални работници: професионалци кои работат во службите за ментално здравје. Тие обезбедуваат поддршка и помош на луѓето погодени од проблеми со менталното здравје и им помагаат поефикасно да комуницираат со нивната непосредна и социјална околина.

Центри за ментално здравје во заедницата: субјект кој ги обезбедува следните услуги: Амбулантски услуги, вклучувајќи специјализирани амбулантски услуги за деца, стари лица, лица кои се хронично ментално болни.

СЛАЈД 66

Слајд 66 - Други достапни ресурси

Национални организации за ментално здравје: Овие организации обезбедуваат општа поддршка, насоки и информации за менталното здравје. Тие можат да понудат телефонски линии за помош, советување, застапување и образовни материјали. Тие исто така често соработуваат со здравствените власти за подобрување на политиките и свеста за менталното здравје.

Телефонски линии за помош и поддршка во кризни ситуации: Телефонските линии и службите за кризни ситуации нудат непосредна, доверлива поддршка за лица кои доживуваат стрес или кризи во менталното здравје. Овие услуги често се достапни 24/7 за да обезбедат емоционална поддршка и да ги поврзат лицата со соодветна грижа.

Специјализирани услуги: Овие услуги се занимаваат со специфични проблеми со менталното здравје, како што се зависност, нарушувања во исхраната, психотични нарушувања и други состојби. Тие често вклучуваат

професионалци обучени во одредени области на менталното здравје и може да вклучуваат центри за рехабилитација, терапија или целно советување.

Онлајн ресурси и мобилни апликации: Дигиталните платформи нудат достапни ресурси за поддршка на менталното здравје. Тие вклучуваат едукативни веб-страници, апликации за управување со симптоми на ментално здравје, алатки за медитација и услуги за онлајн советување.

Образовни материјали и ресурси за самопомош: Ресурсите за самопомош вклучуваат водичи, брошури, статии и програми за обука дизајнирани да ги едуцираат и оспособат поединците да управуваат со своето ментално здравје. Тие можат да се користат самостојно или како дел од поширок систем за поддршка.



СЛАЈД 67

Времетраење:
30 минути

Активност „Кругот на слушање“
(повратни информации од искуство, група)

Цел: Развивање на активно слушање во поддржувачка и ослободена од стигма средина за дискусии за менталното здравје.

Потребен материјал: Анекс 9 - Сценарија – „Круг за слушање“

Чекор по чекор

Наредете ги учесниците во круг.

Понудете им на учесниците можност да споделат свои или туѓи искуства каде што имале пријатели и семејство кои не се чувствуваат добро ментално. Доколку не сакаат да споделат, можете да ги поканите да смислат сценарио (или вие самите како обучувач да смислите сценарио) во кое

> ќе претстават приказна за некој што има проблем со менталното здравје и на кого му е потребна помош.

Поттикнете активно слушање, каде што учесниците се фокусираат на разбирање и емпатија со говорникот без да прекинуваат или осудуваат.

Прашајте ги учесниците што би направиле за да му помогнат на лицето. Дали би имале идеи за тоа како да се справат со различни ситуации.

Истакнете ја важноста на емпатијата и активното слушање во поддршката на менталното здравје.

СЛАЈД 68



Како да се поддржи менталното здравје: емпатија

Стигмата поврзана со менталното здравје е една од најголемите пречки што ги спречува поединците да побараат поддршка и отворено да разговараат за своите борби. Стигмата создава страв, срам и дезинформации, што може да доведе до изолација и влошување на состојбите со менталното здравје.

Но, за да го прекинеме циклусот на стигма, мора да го зголемиме разбирањето, да ја поттикнеме емпатијата и да развиеме социјално-емоционални вештини за соодветно да реагираме кога некој се бори.

Емпатија: Тоа е способност да се споделат чувствата или искуствата на некој друг преку замислување како би било да се биде во ситуацијата на таа личност. Емпатијата е од суштинско значење за намалување на стигмата и помагање на лицата со ментални болести бидејќи поттикнува разбирање, прифаќање и поддршка. Помага во борбата против изолацијата, ги охрабрува луѓето да бараат помош и промовира поинклузивно

општество каде што менталното здравје се смета за легитимна грижа, а не за лична маана. Емпатијата, исто така, гради доверба, што е клучно за ефикасна грижа и третман.

СЛАЈД 69

Социо-емоционално учење

Социјално-емоционалното учење (СЕУ) е процес преку кој поединците, особено учениците, учат да ги разбираат и управуваат со своите емоции, да поставуваат и постигнуваат позитивни цели, да чувствуваат и да покажуваат емпатија кон другите, да воспоставуваат и одржуваат позитивни односи и да донесуваат одговорни одлуки. Програмите за СЕУ обично се фокусираат на развивање на пет основни компетенции:

- 1. Самосвест:** препознавање и разбирање на сопствените емоции и мисли.
- 2. Самоуправување:** ефикасно управување со стресот, контролирање на импулсите и самотивирање.
- 3. Социјална свест:** разбирање и емпатија со други од различно потекло и култури.
- 4. Вештини за врски:** градење здрави, позитивни односи и ефективна комуникација.
- 5. Одговорно донесување одлуки:** донесување етички, конструктивни избори во врска со личното и општественото однесување.

Социо-емоционалното учење (СЕУ) е важно за менталното здравје бидејќи им помага на поединците да развијат вештини како што се самосвест, емпатија, емоционална регулација и градење врски. Овие вештини ја подобруваат емоционалната благосостојба, го намалуваат стресот и промовираат поздрави интеракции, кои се клучни за справување со менталните болести и градење издржливост.

СЛАЈД 70

Примери за позитивен и инклузивен јазик

Презентирајте му на учесникот неколку примери на реченици да ги користат кога треба да помогнат некому.

СЛАЈД 71



Соединување на сè: разбирање на предизвиците за менталното здравје и движење напред

Низ целиот овој модул, истражувавме различни аспекти на предизвиците за менталното здравје, од вообичаените симптоми на кривко ментално здравје до најраспорстранетите нарушувања на менталното здравје. Разговаравме за тоа како секојдневните стресори, без разлика дали се поврзани со работата, училиштето, финансиите, врските или физичкото здравје, можат да се акумулираат и да доведат до сериозни проблеми со менталното здравје. Дополнително, ги истакнавме уникатните предизвици со кои се соочуваме за време на меѓународната мобилност, вклучувајќи ги јазичните бариери, културните разлики, носталгијата и тешкотиите во прилагодувањето кон новите средини.

Нагласивме дека кога симптомите перзистираат или се влошуваат, тие можат да се развијат во нарушувања како што се анксиозност, нарушувања на расположението, нарушувања на зависноста, психотични нарушувања, нарушувања во исхраната и нарушувања на дефицит на внимание. Иако се достапни различни ресурси за да се помогне во справувањето со овие предизвици, важно е да се започне со сочувствителен пристап преку формулата CARES, која нагласува поврзување, активно слушање, смирување, охрабрување на професионална помош и споделување дополнителни ресурси. Оваа формула служи како практична и поддржувачка рамка за да се осигури дека поединците се чувствуваат слушнати, потврдени и овластени да побараат помош.

На крајот на краиштата, справувањето со предизвиците во менталното здравје бара емпатија, разбирање и соодветно водство. Обезбедувањето медицински професионалци, ресурси во заедницата, онлајн алатки и образовни материјали игра значајна улога во промовирањето на менталната благосостојба.

СЛАЈД 72

Следен чекор: разбирање и навигација низ вашите емоции

Откако ги идентификувавме различните предизвици и нарушувања поврзани со менталното здравје, важно е да се препознае дека разбирањето и управувањето со емоциите е клучен дел од грижата за менталното здравје. Развивањето емоционална свест и издржливост може да им помогне на поединците подобро да се справат со стресорите, да го подобрат своето ментално здравје и да спречат развој или влошување на нарушувањата.

Во следниот модул, „Запознавање на вашите емоции“, ќе истражиме како емоциите влијаат врз менталното здравје, ќе научиме стратегии за идентификување и разбирање на нашите емоции и ќе вежбаме вештини што можат да ја подобрат емоционалната издржливост и благосостојба. Ајде да продолжиме понатаму и да откриеме како емоционалната свест може да биде моќна алатка за одржување на менталното здравје.



СЛАЈД 73



МОДУЛ 3: ЗАПОЗНАВАЊЕ НА ВАШИТЕ ЕМОЦИИ

ЦЕЛИ НА МОДУЛОТ

- Препознајте и етикетајте различни емоции, разбирајќи го нивното влијание врз личната благосостојба.
- Применувајте техники за емоционална регулација за управување со интензивните емоции и намалување на нивното негативно влијание.
- Разберете го процесот на размислување и истражете ги сопствените потреби



СЛАЈД 74



Времетраење:
15 минути

Активност „Статуи“ (енерџајзер)

Цел: истражување како различните емоции можат да се искажат преку физички гестови и пози.

Чекор по чекор

Прво, еден учесник ја напушта просторијата, а останатите ќе треба да изразат емоција со своето тело. Сите освен еден ќе ја изразат истата емоција. Последниот треба да изрази различна емоција.

Откако сите статуи ќе бидат готови, учесникот кој ја напуштил просторијата може да се врати. Тој или таа ќе треба да пронајде кој изразува различна емоција од другите, и може да ја именува емоцијата доколку може. Статуите не треба да се движат или да прават бучава.

Откако учесникот ќе ги пронајде претставените различни емоции, може да избере друго лице да ја напушти просторијата и можете да ја започнете активност од почеток, избирајќи различни емоции.

Завршете ја активност со дебрифинг, прашувајќи го учесникот како била активност, како се чувствувал претставувајќи ги различните емоции, која била лесна, а која тешка за претставување.

СЛАЈД 75

Разлика помеѓу емоции и чувства

Пред да објасните колку е важно да ги разберете вашите емоции и сè што е поврзано со нив. Треба да бидете способни да ја препознаете разликата помеѓу емоциите и чувствата.

Емоции се автоматски реакции што нашите тела ги имаат на одредени ситуации. Тие се случуваат брзо и вклучуваат физички реакции. На пример, ако слушнете гласен

шум, може да скокнете бидејќи веднаш чувствувате страв. Ова е природна реакција на вашето тело на нешто изненадувачко или потенцијално опасно.

Чувства се личните искуства што доаѓаат по емоциите. Тие се обликувани од нашите мисли и минати искуства. По почетниот страв од гласната бучава, може да се почувствуваат вознемиро или олеснето откако ќе сфатите што ја предизвикало. Овие чувства зависат од тоа како ја толкувате ситуацијата.

Едноставно кажано: емоциите се случуваат прво - тие се брзи и автоматски. Чувствата доаѓаат потоа - тие се она за што свесно размислувате и го доживувате врз основа на тие емоции.

СЛАЈД 76

Зошто е важно да ги познавате вашите емоции?

Како може да ви помогне во менталното здравје?

Тоа е важна вештина што треба да ја имаат и децата и возрасните.

Луѓето кои препознаваат како се чувствуваат и се смируваат или соодветно го прилагодуваат своето однесување, имаат поголема веројатност да се снајдат добро во животот, да имаат здрави врски и поефикасно да се справат со тешки ситуации.

Нашите емоции се внатрешни предизвикувачи кои можат да ни помогнат да знаеме дали другите луѓе или ситуации ќе имаат позитивно или негативно влијание врз нашата благосостојба. Способноста за контрола на нашите емоции ни дава и поголема контрола врз нашите животи.

Негативните емоции можат да доведат и до негативни мисли кои можат да влијаат на нашата благосостојба. Ако научиме како да ги контролираме овие мисли рано, тоа ќе ни помогне подобро да се грижиме за нашата благосостојба и да водиме исполнет живот.

Познавањето на нашите емоции ќе ни покаже и кога треба да побараме помош. Ова може да биде помош од пријатели или семејство или, во посериозни случаи, од професионалци за ментално здравје.

Учењето да ги контролираме нашите емоции ги подобрува и нашите односи со другите и ни помага да ги разбереме емоциите на другите луѓе.



СЛАЈД 77

Примарни и секундарни емоции

Емоциите се природни реакции предизвикани од надворешни и внатрешни настани. Секоја емоција служи за одредена цел преку задоволување на специфична потреба.

Прво, ќе зборуваме за примарните емоции. Тие се универзални и ги доживува секој. Сепак, начинот на кој луѓето ги изразуваат овие емоции може многу да се

разликува поради различни фактори.

Постојат секундарни емоции, кои се понијансирани и често се обликувани од околината и социјалните интеракции.

СЛАЈД 78

Тркалото на емоциите

Во Тркалото на емоциите, можеме да ги видиме примарните емоции во внатрешниот круг и секундарните емоции поврзани со овие примарни емоции во надворешните кругови. Ова е корисна алатка што може да ни помогне да ги идентификуваме нашите емоционални реакции и реакциите на другите.

Тркалото на емоциите, исто така, покажува како јазикот го обликува нашето разбирање на емоциите. Тој обезбедува вокабулар што ни помага прецизно да идентификуваме и опишеме што чувствуваме.

Боите на тркалото визуелно претставуваат различни емоционални семејства. Тие помагаат во групирање на поврзани емоции, олеснувајќи го препознавањето на шеми или врски. На пример, нијансите на сина боја често се поврзуваат со тага, додека нијансите на жолта боја се поврзани со среќа.

Поседувањето поголем емоционален речник им овозможува на поединците подобро да ги разберат и изразат своите емоционални состојби. Ова е особено вредно при интеракција со други, бидејќи помага попрецизно да се комуницираат емоциите и да се спречи погрешно толкување. Една важна работа што треба да се земе предвид е дека треба да се избегнува толкување или осудување на емоциите, туку треба да се фокусираат на нивно идентификување и разбирање.

Ниту една емоција не е по природа позитивна или негативна, иако можеби претпочитаат да доживуваме одредени емоции пред други. Сите емоции имаат вредност и се неопходни за човечкото искуство. Меѓутоа, кога нашите емоции



СЛАЈД 79



На пример, откако ќе викаме, што ќе мислат за нас оние околу нас? Можеби ќе мислат дека сме ирационални или заканувачки и можеби ќе нè избегнуваат.

СЛАЈД 80-81

Дали го знаете името на техниката за препознавање, обработка и управување со емоции?

Поставете им го прашањето на учесниците, а потоа објаснете што е емоционална регулација.

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

Им овозможува на поединците да се снајдат во сложени ситуации со поголема јасност и рамнотежа. Важно е бидејќи емоциите се тесно поврзани со тоа како секој размислува и чувствува. Сите емоции се корисни и заслужуваат да се доживеат; нема „добри“ или „лоши“ емоции. Ефективната регулација на емоциите е поврзана со низа позитивни исходи, вклучувајќи подобрена благосостојба и зголемена издржливост.

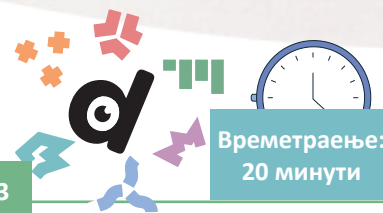
СЛАЈД 82

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

Негувањето на издржливоста е клучно, особено за младите луѓе кои се подготвуваат да се соочат со нови искуства.

Замислете го менталното здравје како тркало што се движи по пат. Издржливоста може да се смета за силата на тоа тркало. Кога патот е мазен, сè е добро, но кога станува груб, издржливоста се тестира. Колку е посилно тркалото, толку е полесно да се справите. Менталната издржливост е сè за градење посилно тркало.

Емоционалната регулација и издржливоста се неопходни за одржување на менталната благосостојба.



СЛАЈД 83

Времетраење:
20 минути

Активност „Мерач на расположение и пристап RULER“ (рефлексивна, индивидуална)

Цел: идентификувајте ја моменталната емоционална состојба и истражете ги причините и последиците

Потребен материјал: Анекс 10 - Мерач на расположение, испечатен за сите учесници

Чекор по чекор

Оваа активност може да се прави индивидуално или во група. Исто така, можно е да се направи 2 пати за да се види дали расположението на учесниците се менува во текот на денот. Учесниците можат да го прават тоа заедно за да видат дека не се сите на исто место емоционално. Вовед: дајте им на сите по еден лист хартија со мерачот на расположение.

Тоа е графикон поделен на 4 различни обоени квадранти, од кои секој претставува различен сет на емоции. Ја мери енергијата и пријатноста на чувството за да ви ги даде „координатите“ за тоа каде се наоѓате емоционално. Секој квадрант претставува различно ниво на енергија и пријатност. Y-оската го претставува нивото на физичка енергија, додека X-оската го претставува нивото на позитивна или негативна енергија. Побарајте од учесниците да означат каде се сметаат себеси во моментот. Тие не мора да го споделат своето размислување.

Потоа на учесниците им се презентира пристапот RULER:

- 1. Препознајте каде се наоѓате на мерачот на расположение
- 2. Разберете ги причините и последиците од оваа емоција
- 3. Означете ја емоцијата со зборови за да опишете што чувствувате



Изрази емоции



Регулирајте ги емоциите со корисни стратегии

Учесниците нека размислат за причините и последиците од оваа емоција што ја идентификувале на мерачот на расположение. Тие можат да запишат работи ако сакаат, иако активност е индивидуална. Потоа, од учесниците се бара да ја означат емоцијата со зборови.

Размислете за последиците од оваа емоција. Како ве тера да се чувствувате поради оваа емоција? Како влијае врз вас? Како би можела да влијае врз оние околу вас? Дали би можела да влијае на вашиот однос со вашите врстници, семејство, пријатели, најблиски? Одвојте малку време да размислите и за ова. Како што направивме претходно, можете да го запишете тоа и на парче хартија.

Завршете ја активност со вежба за дебрифинг. Може да се прави индивидуално или во групи.

Забележете каде се учесниците, дали се чувствуваат добро или уморни. Можат да се вратат на тоа во текот на денот доколку сакаат.

СЛАЈД 84

Разновидност на интензитетот на емоциите

Сите настани ќе доведат до низа емоции што ќе се доживеат. Во овој случај, емоционалните реакции може да варираат по интензитет:



Во некои случаи, емоциите можат да бидат преоптоварувачки. Емоционален бран може да помине низ телото, што го отежнува одржувањето на главата над водата.



Понекогаш, може да се чувствува и како оган од емоции што трае бесконечно и никогаш не исчезнува. Во оваа ситуација, додека емоцијата е на својот

врв, негативните мисли за себе, за другите или за светот можат да предизвикаат уште еден емоционален бран.



И понекогаш, емоциите се избегнуваат, но се враќаат посилен, како емоционален бумеранг, непријатна емоција може да се остави настрана со одвлекување на вниманието.

Сето ова може да се случи и да ја предизвика вашата благосостојба, но емоционалната регулација може да се научи.



Времетраење: 20 минути

СЛАЈД 85

Активност „Емоционална идентификација“ (повратни информации од искуство, група)

Цел: идентификувајте различни искуства со силни емоции

Потребен материјал: големи листови хартија

Чекор по чекор

На табла или на големи листови хартија, запишете ги трите искуства со емоции. Побарајте од учесниците да идентификуваат три ситуации каде што ги почувствувале овие ситуации и со кои емоции.

Поставувајте прашања како:



Претходно, дали бевте свесни дека се чувствувате на овој начин?



Какво беше чувството?



Како реагиравте?

СЛАЈД 86

Што да се прави кога емоциите се премногу силни?

Ниту една емоција не е по природа позитивна или негативна, иако поединците може да претпочитаат да доживуваат одредени емоции пред други. Сите емоции имаат вредност и се неопходни за човечкото искуство.



Потврдување на емоциите со прифаќање на нивното присуство без самоосудување: емоциите не треба да се оправдуваат за да постојат.



Дозволете емоциите да си го земат својот тек и запомнете дека тоа нема да трае.

Секој може да користи општи или специфични стратегии кога треба да се регулираат емоциите.

Емоционалната регулација им помага на поединците да одржат чувство на контрола, дозволувајќи им да реагираат на ситуациите промислено, наместо импулсивно. Емоционалната регулација може да промовира и поздрави односи со другите.

СЛАЈД 87

Општи стратегии за саморегулација

Идентификување на емоции: да се биде искусен и да се фокусира на тоа како тие влијаат врз поединецот.

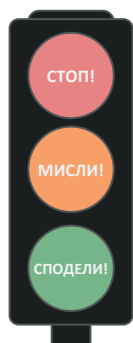
Идентификување на предизвикувачи: разбирање на личните предизвикувачи и што придонесува за емоционална благосостојба или страдање.

Зборувајќи преку емоции: Вклучувањето во разговор за емоциите може да помогне во нивното процесирање.

Користење медитација, внимателност или релаксација: за поддршка на менталното здравје поради нивната способност да обезбедат чувство на смиреност и мир, да промовираат емоционална рамнотежа и да ја подобрат целокупната благосостојба.

Водење дневник: што поттикнува саморефлексија и емоционално ослободување, помагајќи им на поединците да ги разјаснат сложените емоции и да се вратат во сегашниот момент.

Забележување кога да се прават паузи: препознавање кога е потребно да се одмори, особено за да се избегне емоционален интензитет.



СЛАЈД 88

Алатка за управување со стрес преку семафор

Семафорот за управување со стрес е корисна алатка за саморегулација во стресни ситуации.

Оваа алатка може да ви помогне да научите како да се

саморегулирате и да останете смирени во стресни ситуации. Кога сте во стресна ситуација или ситуација што ве прави лути, замислете семафор во вашата глава. Ако светлото е „црвено“, тоа значи дека го чувствувате ова поинтензивно, па затоа треба да застанете, длабоко да вдишете и да се обидете да се смирите. Штом се почувствувате посмирени, светлото ќе стане „жолто“.

Потоа, треба да продолжите длабоко да дишете и да почнете да размислувате за ситуацијата и нејзините причини и последици. Ова ќе ви помогне да ја рационализирате ситуацијата и да ги ставите работите во перспектива, со што ќе се доближите до „зелено“ светло. Кога светлото ќе биде „зелено“, можете да продолжите со ситуацијата и можеби да ја споделите со лице на кое му верувате.

СЛАЈД 89



Саморегулација на лутината

Длабоко дишење: дишете длабоко, бавно за да го смирите телото и умот. Вдишувајте 4 секунди, задржете го здивот 4 секунди и издишувајте 4 секунди.

Брои до 10: Бавното броење до 10 ви дава кратка пауза за да се опуштите пред да реагирате импулсивно.

Физичко ослободување: Доколку е можно, вклучете се во физичка активност како стискање на топка за стрес или правење склекови за ослободување на напнатоста.

СЛАЈД 90



Саморегулација на тагата

Слушајте возбудлива музика: Ангажирањето со музика што го подобрува

расположението може да помогне во промената на емоционалните состојби.

Самосочувство: зборувај си љубезно, како да тешиш пријател. Потсети се себеси дека е во ред да се чувствуваш тажно.

Вклучете се во некоја смирувачка активност: направи нешто мало што носи утеха, како на пример слушање омилена песна, гледање филм што ќе ве направи да се чувствувате добро или пиење топол пијалок.

Истегнете се или движете се: Нежното истегнување или одењето може да помогне во ослободувањето на емоционалната напнатост во вашето тело.



СЛАЈД 91

Саморегулација на стравот

Фокусирајте се на дишењето: Бавното, рамномерно дишење може да го активира одговорот на релаксација на телото, помагајќи во намалувањето на стравот.

Користете афирмации: Смирете се со позитивни изјави како „Јас сум безбеден“ или „Сум се справувал со предизвици и претходно и можам да се справам со ова“.

Прогресивна мускулна релаксација: затегнете ги и опуштете ги мускулите, почнувајќи од прстите на нозете па сè до главата, за да ја ослободите физичката напнатост што го придружува стравот.

Визуелизирајте безбедно место: Менталното замислување на утешна средина може да ги намали чувствата на страв.



СЛАЈД 92

Саморегулација на одвратност

Променете ја околината: Ако изворот на гадење е надворешен (како непријатен мирис или глетка), обидете се да се

оддалечите од него или да направите пауза во друга средина.

Заземјување: Користете техники на заземјување како што е методот 5-4-3-2-1 за да го отргнете фокусот од чувството на гадење.

Длабоко дишење: дишете длабоко и бавно за да ја смириите физичката реакција на вашето тело на гадење.



СЛАЈД 93

Саморегулација на изненадување

Паузирајте и дишете: вдишувајте бавно, длабоко за да го смириите ненадејниот наплив на адреналин. Вдишувајте 4 секунди, задржете го здивот 4 секунди и издишувајте 4 секунди.

Дај си простор: одвојте малку време да го обработите изненадувањето пред да реагирате, давајќи си време да се смириите.

Премести: нежно протресете го телото или прошетајте накратко за да ја ослободите напнатоста од ненадејниот шок.

Позитивен саморазговор: Уверете се себеси дека можете да ја контролирате ситуацијата со позитивни афирмации како „Можам да се справам со ова“.



СЛАЈД 94

Саморегулација на среќата

Уживајте во моментот: Одвојте еден момент за целосно да уживате во вашата среќа. Размислете што ве прави да се чувствувате добро и прифатете ги позитивните емоции.

Сподели ја својата радост: Споделете ја вашата среќа со споделување комплимент, кажување на некој што ве направило среќни или едноставно насмевнувајќи им се на другите.

Вежбање на благодарност: одвојте неколку секунди за ментално да ги наведете работите за кои сте благодарни, што може да го продлабочи вашето чувство на среќа и исполнетост.

Биди присутен: Фокусирајте се на сегашниот момент и ценете ги убавите чувства без да се грижите што може да се случи следно.

СЛАЈД 95



Запознавањето со вашите емоции ви помага да дознаете повеќе за себе

Разбирањето на вашите емоции, како и препознавањето на специфични предизвикувачи, може да ви помогне да дознаете повеќе за себе. Ќе ви помогне да научите што ви се допаѓа, а што не, како и кои активности би можеле позитивно или негативно да влијаат на вашата лична благосостојба.

Секоја индивидуа има различни предизвикувачи и емоционални реакции на стимули, тоа е она што нè прави единствени. Учењето за сопствените емоции и како да се саморегулирате, ќе ве научи повеќе за себе како личност.

Способноста успешно да идентификувате работи што ви се допаѓаат или не ви се допаѓаат, како и активности што би можеле позитивно или негативно да влијаат на вас, може да ви помогне да ја подобрите вашата целокупна благосостојба.



Времетраење:
20 минути

СЛАЈД 96

Активност „Квиз за да се запознаете себеси“ (вежба за индивидуална рефлексивност, индивидуално)

Цел: идентификувајте ги факторите на лична мотивација и нивното влијание врз емоционалната благосостојба

Потребен материјал: Додаток 11 - Квиз за да се запознаете себеси

Чекор по чекор

Дајте им го тестот на учесниците. Тие можат да го одговорат онлајн или на хартија. Потоа замолете ги да размислат за резултатот и што значи за нив да знаат сега кои се нивните мотивации и што придонесува за нивната емоционална благосостојба.

СЛАЈД 97



Негативни мисли и когнитивни нарушувања

Понекогаш, може да се чувствува како нашиот мозок да работи против нас, како да обработува информации и да нè тера да чувствуваме емоции кои не се оправдани. И навистина, секој има околу 60-80 мисли дневно. За да разберат сè, нашите мозоци ги поедноставуваат и толкуваат сите нив, овозможувајќи ни да ја разбереме нашата околина.

Повеќето од нашите мисли ќе бидат негативни и тоа се нарекува когнитивни нарушувања. Овие нарушувања се начини на обработка на информации што водат до грешки во размислувањето, ја трансформираат реалноста и предизвикуваат емоционални реакции кои често се негативни. Тие се случуваат секој ден и тоа е вообичаено и нормално искуство. Тие често започнуваат или се развиваат во текот на детството и се под влијание на нашите искуства преку семејството, училиштето, заедницата или културата. Изјавите што ги добиваме од доверливи модели на улоги, како што се наставници или пријатели, како и преку социјалните медиуми, исто така можат да имаат ефект.

Некои примери се:

- 🔹 **Прегенерализација:** Ништо добро никогаш не ми се случува.
- 🔹 **Размислување „сè или ништо“:** “Не сум совршен и направив грешка, па затоа не успеав (во едната или другата крајност).”
- 🔹 **Негативно филтрирање:** забележувајќи ги само негативните работи што ви се случиле и елиминирајќи ги позитивните.
- 🔹 **Отфрлање на позитивното:** Тоа не се смета бидејќи имав помош.

- 🔊 **„Читање мисли“ и гатање:** Ќе паднам на тестот, па зошто да учам?
- 🔊 **Зголемување или минимизирање:** Оваа мала грешка што ја направив беше огромен неуспех.
- 🔊 **Емоционално расудување:** Чувствувам вина што настанот не помина добро, па затоа мора да е моја вината.
- 🔊 **Изреки „should must“ или „ought“:** Треба да бидам понапреден професионално во животот, а никогаш нема да го постигнам тоа што требаше до овие години.
- 🔊 **Етикетирање:** Го заборавив роденденот на мојот најдобар пријател. Јас сум најлошиот човек на светот.
- 🔊 **Персонализација и обвинување:** Мојата пријателка ги откажа нашите планови за вечера во последен момент. Мора да ми е лута.

Со учење да се идентификуваат овие обрасци на размислување, може да се стане свесен за тоа како тие влијаат врз емоциите и перспективите. Оваа свест ни овозможува да се справиме со и да ги прилагодиме сите неточности во размислувањето, што доведува до поурамнотежени емоционални реакции, како што се доживување на повеќе позитивни емоции или намалување на интензитетот на негативните.



СЛАЈД 98

Времетраење: 20 минути

Активност „Возачот на автобусот“ (играње улоги, групно)

Цел: да се подобри самосвеста и комуникациските вештини преку справување и со позитивни и со негативни коментари.

Потребен материјал: Прилог 12 - Картички со реченици за возачот на автобус (картички со реченици за „љубезните патници“, „неутралните патници“ и „злите патници“).

Чекор по чекор

Сите учесници седнуваат во круг, а еден учесник се пријавува како возач на автобус, но седи подалеку од групата.

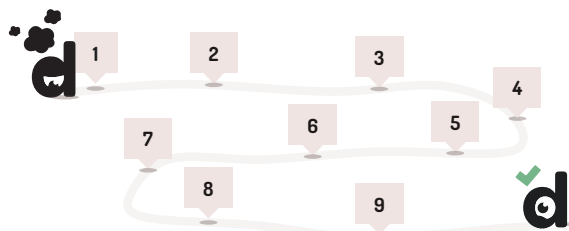
Целта на возачот на автобусот е да оди од точките А и Б, а сите луѓе околу него се патници. Поделете ги патниците во 3 групи:

- 🔊 Онаа што вели убави работи „возачот вози навистина добро“ итн.
- 🔊 Онаа што вели неутрални работи „Денес е сончево“
- 🔊 Оној што вели лоши работи „Овој возач е навистина лош возач“

Подајте му ги линиските картички на учесникот во зависност од неговата група.

Патниците мораат случајно да ги кажат репликите според нивната група, а возачот на автобусот треба или да одговори или да не одговори, по желба. По неколку разговори, ќе го прашате возачот како се чувствува во врска со сето ова, а патниците (особено оние што кажуваат лоши работи) како се чувствуваат во врска со она што го кажуваат.

Целта на возачот на автобус: ти си најстрогиот критичар, а возачот на автобусот си ти самиот и во твојот живот имаш добри мисли, лоши мисли и неутрални мисли. Исто така, мора да бидеш сочувствителен кон себе кога правиш нешто и да не бидеш премногу строг кон себе.



СЛАЈД 99

Заклучок за когнитивните нарушувања

Имаме многу мисли во текот на денот, но повеќето од нив се когнитивни нарушувања и треба да му помогнеме на нашиот мозок да практикува позитивен начин на размислување.

Првиот чекор е да ги идентификувате овие негативни мисли какви што се. Ова ќе ви помогне да сфатите што ве засега, во повеќето случаи негативните мисли за ситуацијата, а не самата ситуација, ќе ве вознемират. Можете ефикасно да ги промените вашите мисли и мислења за да помогнете овие ситуации да ве засегнат уште помалку.

На почетокот може да биде тешко да се идентификуваат овие негативни мисли, бидејќи може да ви изгледаат како логични, нормални мисли. Еве неколку начини да започнете:

1 Прочитајте сами: проверете дали чувствувате анксиозност со помош на следново:

1. Дали сум фокусиран на оваа задача или умот ми е некаде на друго место?
2. Дали моето тело е напнато?
3. Дали имам некои необични физички симптоми како што се болки во stomакот или забрзано срце?
4. Кога почнав да ги имам овие знаци?

Свртете се кон вашите мисли и видете кои од нив предизвикуваат оваа вознемиреност кај вас.

2 Одредете го типот на искривување: Користејќи ги претходно презентираните нарушувања, идентификувајте ги оние што ги доживувате во вашите мисли. Можеби ќе биде корисно да ги евидентирате во дневник на емоции или нешто слично.

3 Променете ги улогите: Размислете како би реагирале кога некој близок, како пријател или член на семејството, ќе ги каже истите работи. Понекогаш помага да се оддалечите од сопственото лично искуство и да го доживеете повторно како некој друг да поминува низ тоа. Што би му рекле на ова лице? Каков совет би му дале?

4 Испитајте ги доказите: Обично, негативните обрасци на размислување не се засноваат на факти. Повлечете

се назад и размислете за ситуацијата ладно. Ако имате негативни мисли за вашите способности, размислете за сите ваши позитивни атрибути. Ако се чувствувате како неуспешен, на пример, затоа што доцна сте ја предале задачата, размислете за сите други задачи што сте ги предале на време, размислете за реакцијата на другите кога сте ја предале доцна. Веројатно не било толку лошо како што мислевме. Честопати, овие негативни мисли нè тераат да ја преувеличуваме вистинската ситуација во нашите глави.

5 Збир на неговите делови: Додека ги идентификувате овие негативни мисли и искривувања, ќе видите дека тие често доаѓаат со етикети. „Толку сум здодевен“ или „Јас сум неуспешен“ се примери за етикети. Сепак, овие етикети не се однесуваат на нас како целина.

6 Прескокнете ги генерализациите: Когнитивните нарушувања честопати нè тераат да генерализираме премногу. На пример, ако се случило едно лошо нешто, честопати генерализираме премногу и мислиме дека сè е лошо. Само затоа што сте направиле една грешка, не значи дека сте неуспешен. Техниката „спротивни тројки“ може да биде корисна тука, на пример, замислете 3 спротивности на негативната ситуација.

7 Избегнувајте шпекулации: Избегнувајте обиди да претпоставувате како другите луѓе мислат или се чувствуваат во врска со некоја ситуација. Доколку ситуацијата дозволува, прашајте ги директно како се чувствуваат. Ова ќе помогне да се разјаснат сите сомнежи и да се избегне дополнително ескалирање на ситуацијата со претпоставка дека некој се чувствува на одреден начин.

8 Крај на „треба“: нема повеќе „треба“, „можев да имам“ или „мора да имам“. Наместо да мислите „Досега требаше да имам магистерска диплома“, заменете го тоа со „Убаво би било да...“ или „Би сакал...“

9 **Анализа на трошоци и придобивки:**

Размислете за овие негативни мисли. Како оваа мисла ми помага и како ме повредува? Ако откриете дека всушност може да ви наштети повеќе отколку што може да ви помогне, ова може да ви помогне полесно да ја елиминирате.

Овие совети можат да ви помогнат успешно да се справите со негативните мисли и когнитивните нарушувања. Меѓутоа, ако ситуацијата продолжи и не можете сами да се справите, можеби ќе сакате да побарате помош од професионалец за ментално здравје.

После тоа, би сакал да предложам смирувачка активност што може да се користи за самосвест и стрес. Бидејќи постојано се грижиме и размислуваме за минатото и иднината, добро е да го правите ова за да се заземјите во сегашноста, што исто така може многу да помогне со анксиозноста.

Сега е време да преминеме на последната активност од овој модул, активност што ќе ви помогне да се фокусирате на сегашноста, наместо да се грижите и да размислувате за минатото и иднината.

СЛАЈД 100



Времетраење:
20 минути

Активност „5 сетила“ (вежба за индивидуална рефлексивност, групна)

Цел: Фокусирајте се на сегашниот момент со вклучување на петте сетила за да промовирате релаксација и заземјување.

Чекор по чекор

Побарајте од учесниците да седнат во круг во удобна положба. Побарајте од нив да обрнат внимание на дишењето. Подобрено е да се користи смирен глас за оваа вежба.

Откако ќе се фокусираат на дишењето, поминете низ следниве чекори за да се заземјите:

- 👂 Препознајте три работи што можете да ги видите околу вас и препознајте ја нивната намена, само три предмети без да ги осудувате, нивниот изглед или намена.
- 👃 Познајте три работи што можете да ги допрете (стапалата на подот, грбот на столот)
- 👂 Признајте три работи што ги слушате околу вас (звукот на дишењето, на вентилацијата, на автомобилите надвор)
- 👃 Препознајте три работи што можете да ги намирисате (добар парфем, сапун, природа)
- 👄 Препознајте три работи што можете да ги вкусите (кафе, сендвич, мастика за џвакање)

Заклучете со тоа што учесниците ќе ги прашате:

Како се чувствуваше поради тоа?

Дали има разлика помеѓу тоа како се чувствувавте порано и како се чувствувате сега?

или

СЛАЈД 101



Времетраење: 20 минути

Активност „Техники на дишење“ (вежба за индивидуална рефлексивност, групна)

Цел: Вежбајте свесно дишење за да го подобрите фокусот и емоционалната регулација.

Чекор по чекор

Побарајте од учесниците да седнат во круг во удобна положба. Побарајте од нив да обрнат внимание на дишењето и да ги затворат очите. Подобрено е да се користи смирен глас за оваа вежба.

Откако ќе се фокусираат на дишењето, можете да воведете една од техниките на дишење:

- 👂 Техника на дишење 4-7-8: Вдишете 4 пати / Задржете 7 пати / Издишете 8 пати
- 👂 Техника за дишење во кутија: Вдишете 4 пати / Задржете 4 пати / Издишете 4 пати / Задржете 4 пати

За која било техника, направете од три до пет рунди за секоја со учесниците.

СЛАЈД 102



Размислување за емоционалната интелигенција и самосвеста

Важно е да ги познаваме нашите емоции, да ги препознаваме нашите предизвикувачи и да научиме како успешно да се саморегулираме. Ова ни помага да се истакнеме во животот, да имаме здрави односи и ефикасно да управуваме со тешки ситуации. Исто така, придонесува за позитивна благосостојба.

Како луѓе, можеме да почувствуваме и примарни и секундарни емоции. Тие се природни реакции предизвикани од внатрешни и надворешни настани. Тркалото на емоциите е одлична алатка за идентификување на овие емоции и ниедна емоција не е по природа позитивна или негативна, сите тие се дел од човечкото искуство.

Познавањето на нашите емоции води кон самосвест. Ова се однесува и на внатрешната и на надворешната свест. Внатрешна е начинот на кој нашите сопствени мисли, чувства, однесувања и реакции влијаат врз другите. Надворешна се однесува на нашата способност да согледаме како другите нè гледаат врз основа на нашите мисли, чувства, однесувања и реакции.

Техниката што ја користиме за препознавање, обработка и управување со емоциите се нарекува „емоционална регулација“. Таа ни помага да ја развиеме нашата издржливост, односно способност за адаптација, закрепнување од стрес, неволји и неизбежни животни предизвици.

Емоциите може да се почувствуваат во различни интензитети. Разговараме за емоционалниот бран, огнот на емоциите и емоционалниот бумеранг. Кога емоциите се премногу силни, важно е да се потврдат и да се дозволи да го следат својот тек, а исто така да се користат различни стратегии за саморегулација. Разговараме за општите стратегии за саморегулација, како што се идентификување на емоции или предизвикувачи, разговор за нив со доверлива личност, користење медитација или внимателност, како и водење дневник. Исто така, разговараме за семафорот за управување со стресот за справување со ситуации кои се стресни или би можеле да предизвикаат лутина, а разговараме и за специфични стратегии за саморегулација на лутина, тага, страв, гадење, изненадување и среќа.

Научивме дека запознавањето со нашите емоции може да ни помогне да дознаеме повеќе за себе. Може да ни помогне да идентификуваме што ни се допаѓа, а што не, а исто така да се грижиме за нашата благосостојба.

Разговараме за негативните мисли и когнитивните нарушувања, или начините на обработка на информации што водат до грешки во размислувањето, трансформација на реалноста и емоционални реакции кои често се негативни. Разговараме за различни примери на когнитивни нарушувања и начини да им помогнеме на нашите мозоци да практикуваат попозитивен начин на размислување.

Никогаш не сме престари за да научиме како да ги идентификуваме и регулираме нашите емоции, но ако стане премногу, можеме да се консултираме со професионалец за ментално здравје.

СЛАЈД 103

Следен чекор: градење издржливост за надминување на предизвиците

Сега кога сте развиле подлабоко разбирање на вашите емоции, ќе се фокусираме на тоа како да ја зајакнете вашата издржливост. Во Модул 4, „Градење издржливост за справување со предизвици“, ќе истражиме што значи издржливост, зошто е важна и како можете да ја подобрите вашата способност за прилагодување, закрепнување и напредување дури и во тешки ситуации. Ајде да го продолжиме ова патување кон градење на посилено, поотпорно јас.

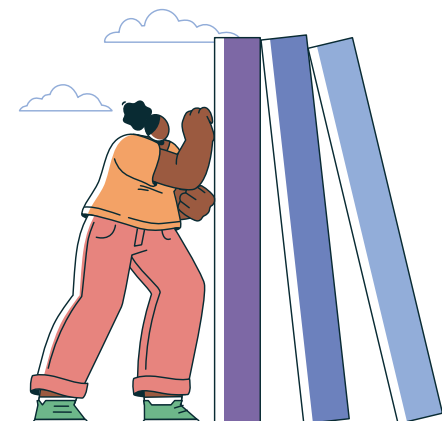


СЛАЈД 104

МОДУЛ 4: ГРАДЕЊЕ ИЗДРЖЛИВОСТ ДА СЕ СПРАВИТЕ СО ПРЕДИЗВИЦИТЕ

ЦЕЛИ НА МОДУЛОТ

- Препознајте и применувајте стратегии за справување за да ја зајакнете издржливоста
- Создадете персонализиран план за издржливост за справување со стресот, како во секојдневниот живот, така и за време на меѓународна мобилност.
- Применувајте стратегии за градење издржливост за подобрување на менталната благосостојба



СЛАЈД 105

Што е издржливост?

Издржливоста не е за избегнување на стрес или тешкотии, туку за тоа како реагираме на нив. Таа ни помага да се справиме со неизбежните животни предизвици, како што се лична загуба, стрес на работа, здравствени проблеми или големи животни промени. Издржливоста е вештина што може да се гради и зајакнува со текот на времето, овозможувајќи ни да се соочиме со тешкотиите со поголема самодоверба и емоционална сила.

Тоа е способност за адаптација и закрепнување од стрес, неволји и неуспеси, овозможувајќи ни да се справуваме со сложени ситуации со јасност и рамнотежа. Кога градиме издржливост, го зајакнуваме нашето емоционално „тркало“ - алатката што ни помага да продолжиме напред дури и кога патот е тежок. Исто како што тркалото треба да биде цврсто и избалансирано за да се превртува преку нерамнини и пречки, менталната издржливост ни помага да се справиме со разни стресори и емоционални борби.

СЛАЈД 106

Како функционира издржливоста

Емоционална регулација: Издржливоста вклучува ефикасно управување со емоциите, така што тие нема да станат преоптоварувачки или деструктивни. Техниките за емоционална регулација, како што се внимателност, релаксација, водење дневник или когнитивно преформулирање, помагаат во одржувањето на чувството на контрола и рамнотежа.

Градење внатрешни ресурси: Развивањето вештини како што се самосвест, решавање проблеми и емоционална интелигенција ја зајакнува издржливоста. Овие вештини ви помагаат да ги обработувате вашите емоции, да учите од предизвиците и да ги користите искуствата за раст.

Користење на надворешни ресурси: Системите за поддршка, како што се пријателите, семејството, менторите и професионалните ресурси, обезбедуваат водство, охрабрување и олеснување кога се соочуваат со тешкотии.

Учење од искуства: Издржливоста не е избегнување на стрес или непријатност. Таа вклучува соочување со предизвици, учење од нив и користење на тие искуства за да станете посилни и поприлагодливи во иднина.

СЛАЈД 107



Времетраење: 40 минути



Активност „Силата во тебе“ (групна работа, група)

Цел: Идентификувајте лични стресори и силни страни за да ја зголемите самосвеста и издржливоста.

Потребен материјал: флипчарт или бела табла, маркери, лепливи ливчиња, големи парчиња хартија или платно означени со прашања

Чекор по чекор

Во оваа интерактивна активност, учесниците истражуваат лични стресори, размислуваат за здрави стратегии за справување и заедно градат издржливост.

Поставувајте им на учесниците различни прашања:

- Што позитивно ви се случи оваа недела?
- Кој е твојот омилен механизам за справување?
- Што ве мотивира во тешки времиња?
- Кои лични предности ви помогнаа да ги надминете предизвиците од минатото?
- Кој или што ве поддржува кога сте под стрес?
- Кои животни навики придонесуваат за вашата ментална и физичка благосостојба?
- Можете ли да споделите момент кога сте надминале значајна пречка во вашиот живот? Како го направивте тоа?
- Кои активности ве прават да се чувствувате најсигурни или најсилни?

Можете да ги поставите прашањата едно по едно усно или да залепите големи листови хартија на сидот и да ги замолите учесниците да ги напишат одговорите по редоследот што го претпочитаат. Тоа ќе создаде „Сид на сила“ со додавање афирмации и лични предности на лепливи ливчиња за да ја претстави нивната колективна издржливост.

Сесијата завршува со кружна рефлексива, зајакнувајќи дека издржливоста расте преку поддршка, грижа за себе и споделена сила.

СЛАЈД 108

Механизми за справување

Механизми за справување: се стратегиите што луѓето често ги користат кога се соочуваат со стрес и/или траума за да помогнат во справувањето со болни или тешки емоции. Механизмите за справување можат да им помогнат на луѓето да се прилагодат на стресните настани, а воедно да им помогнат да ја одржат својата емоционална благосостојба.

СЛАЈД 109

Зошто се важни механизмите за справување?

Механизмите за справување се свесни стратегии што поединците ги користат за справување со стресот и справување со предизвикувачки ситуации. Тие играат клучна улога во одржувањето на емоционалната благосостојба и обезбедувањето ефикасно функционирање во секојдневниот живот.

Справување со стрес: Животните настани - без разлика дали се позитивни, како брак или породување, или негативни, како што се губење на работата или тагување - можат да предизвикаат значителен стрес. Механизмите за справување им помагаат на поединците да се прилагодат на овие стресори, ублажувајќи го нивното влијание врз менталното и физичкото здравје.

Емоционална регулација: Со примена на стратегии за справување, луѓето можат здраво да ги обработуваат и изразуваат своите емоции, спречувајќи чувствата да станат преоптоварувачки или да доведат до неадаптивно однесување.

Решавање проблеми: Одредени механизми за справување се фокусираат на решавање на основните причини за стрес, овозможувајќи им на поединците да идентификуваат решенија и да преземат проактивни чекори за решавање на проблемите.

Зголемена издржливост: Редовната употреба на ефикасни стратегии за

справување ја поттикнува издржливоста, оспособувајќи ги поединците побрзо да се опорават од неволјите и намалувајќи го долгорочното влијание на стресот.

Превенција на неприлагодено однесување: Без здрави механизми за справување, поединците можат да посегнат по штетни однесувања, како што се злоупотреба на супстанции или избегнување. Развивањето адаптивни стратегии помага да се спречат овие негативни исходи.

СЛАЈД 110

Стрес

Прашајте ги учесниците што им доаѓа во глава кога ќе го чујат зборот СТРЕС.

Откако ќе наведат неколку ситуации што ги стресираат, прашајте ги како би го дефинирале стресот.

СЛАЈД 111

Дефиниција за стрес

Според СЗО, стресот може да се дефинира како состојба на загриженост или ментална напнатост предизвикана од тешка ситуација. Стресот е природен човечки одговор што нè поттикнува да се справиме со предизвиците и заканите во нашите животи. Секој до одреден степен доживува стрес. Сепак, начинот на кој реагираме на стресот прави голема разлика во нашата целокупна благосостојба.

СЛАЈД 112



Врска помеѓу стресот и механизмите за справување

Стресот е природен дел од животот, но начинот на кој реагираме на стресот е она што прави разлика. Механизмите за справување се алатките што ги користиме за да се справиме со стресните ситуации.

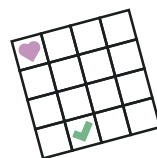
Тие ни помагаат да ги обработуваме емоциите, да решаваме проблеми и да се прилагодуваме на тешки околности.

Ефективните механизми за справување можат да:

- Намалете го интензитетот на стресот преку обезбедување емоционално олеснување (на пр., разговор со пријател, водење дневник, вежбање).
- Помогнете ни да се справиме со изворот на стрес преку решавање проблеми или барање практични решенија.
- Спречете ги негативните последици како што се анксиозност, депресија или прегорување преку обезбедување поздрави начини за одговор на предизвиците.

Редовното користење на позитивни механизми за справување помага во градењето издржливост, што го олеснува поефикасното справување со идните стресори.

СЛАЈД 113



Времетраење: 20-30 минути

Активност „БИНГО“ (интерактивна игра, групна)

Цел: да се идентификуваат ефикасни стратегии за справување со стресот и да се подобри издржливоста на менталното здравје.

Потребен материјал: Анекс 13 - БИНГО за печатење, пенкала

Чекор по чекор

- Пред да играте, поделете им на секој учесник по еден примерок од „Работни листови за бинго како да се справите со стрес“. Побарајте од групата да ги погледне своите листови за бинго.
- За почеток, прочитајте го секое квадратче.
- Побарајте од секој учесник да идентификува стратегии за справување што ги смета за најкорисни кога е под стрес. Кажете им да ги кријат од другите учесници, засега.
- Потоа, поканете ја групата да се прошета со своите листови. Тие треба да ги прашаат другите учесници за нивната омилена стратегија за справување, како и неколку прашања во врска со неа. Ако учесникот избрал, на пример, „Насликај, цртај или напиши нешто“, неговиот врсник може да праша „Како помага?“ „Што сликаш?“ „Како се чувствуваш?“



Потоа додаваат имиња на дадената стратегија.

5. Првиот учесник што ќе ги пополни сите полиња за избор победува. Кажете му да извика „Бинго!“
6. Откако ќе заврши сесијата, објаснете зошто секоја стратегија за справување може да биде корисна за некој што има ментално здравствен проблем, како што се депресија, анксиозност или стрес.

СЛАЈД 114

Видови стратегии за справување

Ќе се фокусираме на различни видови стратегии за справување.

СЛАЈД 115

Справување фокусирано на проблемот

Постојат многу различни механизми за справување, а секое лице може да смета дека одредени методи за справување се поефикасни од другите, во зависност од нивните преференции, искуства и специфичните предизвици со кои се соочува.

Овој пристап вклучува активно и практично справување со изворот на вашиот стрес. На пример, ако се чувствувате преоптоварени од големо работно оптоварување, можете да го поделите на помали, управливи задачи или да побарате насоки за нивно приоритизирање. Справувањето фокусирано на проблеми најдобро функционира во ситуации каде што имате одредена контрола врз исходот.

- 🌱 **Планирање и решавање проблеми:** развијте план за дејствување за решавање на стресната ситуација.
- 🌱 **Барам практична поддршка:** побарајте помош од пријатели, семејство или професионалци.

Управување со времето: организирајте го вашиот распоред за подобро управување со одговорностите и задачите.

СЛАЈД 116

Справување фокусирано на емоции

Кога не е можно да се промени стресна ситуација, можете да се фокусирате на управување со вашиот емоционален

одговор на неа. Справувањето фокусирано на емоции вклучува регулирање на вашите чувства за одржување на емоционална рамнотежа, што е особено корисно кога имате мала или никаква контрола врз околностите. На пример, ако се соочувате со тековен семеен конфликт што не може веднаш да се реши, можете да се вклучите во смирувачки активности како јога или медитација за да ви помогнат да се опуштите и да го одржите внатрешниот мир.

- 🌱 **Позитивна преоценка:** Барајте позитивни аспекти на стресната ситуација.
- 🌱 **Прифаќање:** Прифатете ја и признајте ја реалноста на ситуацијата без осудување.
- 🌱 **Практики за релаксација:** медитација, јога, длабоко дишење итн.
- 🌱 **Водење дневник:** запишувајте ги мислите и емоциите за подобро да ги разберете.

СЛАЈД 117

Справување со фокус на значењето (значењето дадено на настаните)

Справувањето фокусирано на значење е поврзано со наоѓање цел или позитивна перспектива во тешки ситуации преку промена на начинот на кој го толкувате стресорот. На пример, ако се справувате со губење на работата, можеби ќе го гледате како можност за личен раст или шанса да истражите нови кариерни насоки. Овој начин на размислување може да помогне во градењето емоционална сила и издржливост.



- ❁ **Барање емоционална поддршка:** Разговарајте со блиските за да ги изразите чувствата и да добиете утеха.
- ❁ **Креативно изразување:** користат уметност, музика, пишување или други креативни форми за изразување емоции.
- ❁ **Духовност или религиозна практика:** Вклучете се во духовни активности за да најдете значење и поддршка.

СЛАЈД 118

Избегнување на справување (кога е здраво)

Избегнувањето на справувањето се однесува на стратегијата на привремено дистанцирање од стресор или одложување на директна акција за заштита на емоционалната благосостојба. Кога се користи намерно и штедливо, може да биде здрав механизам за справување што им овозможува на поединците да се регрупираат, да ја вратат емоционалната рамнотежа и да спречат чувство на преоптовареност пред да се справат со проблемот.

- ❁ **Задржување на привремено растојание:** Направете пауза за да се опуштите и да ја вратите силата пред да се вратите во стресната ситуација.
- ❁ **Вклучување во пријатни активности:** учествувајте во хобија за да се одвлечете и да се наполните со енергија.

СЛАЈД 119

Проактивно справување

Проактивното справување се однесува на позитивна, напредна стратегија каде што поединците преземаат намерни дејствија за да спречат или минимизираат идните стресори пред да се појават. Наместо само да реагираат на стрес, проактивното справување вклучува предвидување

на потенцијални предизвици, планирање однапред и развивање вештини или ресурси за ефикасно справување со тешкотиите.

- ❁ **Подготовка и планирање:** предвидете ги идните предизвици и подгответе потенцијални решенија.
- ❁ **Зајакнување на личните вештини:** подобрување на способностите за управување со стресот, како што се асертивна комуникација или решавање на конфликти.
- ❁ **Грижа за себе:** одржувајте лична рутина, вклучувајќи балансирана исхрана, редовно вежбање и соодветен сон.



СЛАЈД 120-121

Општо справување

Општото справување се однесува на широкиот спектар на стратегии и техники што ги користат поединците за справување со стрес, емоционален стрес или предизвикувачки ситуации. Вклучува секој напор, свесен или несвесен, насочен кон намалување, толерирање или надминување на стресот.

- ❁ **Редовна физичка вежба:** ослободува ендорфини и го намалува стресот.
- ❁ **Одржување здрави социјални односи:** обезбедува емоционална поддршка.
- ❁ **Практики за внимателност:** помагаат да останат присутни и да го намалат стресот.
- ❁ **Ограничување на штетните супстанции:** избегнувајте алкохол и дрога, кои можат да го зголемат стресот.

Ефективните стратегии за справување се неопходни за одржување на менталното здравје и издржливоста, бидејќи им помагаат на поединците да се прилагодат на различните животни предизвици и го намалуваат влијанието на стресот врз нивната благосостојба. Со користење на стратегии фокусирани на проблеми кога можеме да ја промениме ситуацијата и стратегии фокусирани на емоции при управувањето со нашите емоции, можеме подобро да се справиме со предизвиците. Клучот е да пронајдете што функционира за вас, да го практикувате и да побарате помош кога е потребно.

СЛАЈД 122



Времетраење:
30 минути

Активност „Што ако“ (вежба за индивидуална рефлексија, индивидуална)

Цел: применување техники за здраво справување со предизвиците и на секојдневните предизвици и на предизвиците поврзани со мобилноста.

Потребен материјал: хартија и пенкало или тетратка, Анекс 14 - Сценарија „Што ако“

Чекор по чекор

1. Дајте неколку предизвици во ситуацијата

Објаснете им на учесниците дека ќе работат на 5 измислени сценарија за предизвици со кои луѓето можат да се соочат во секојдневниот живот и што ги загрижува.

2. Планирајте го вашиот одговор

Побарајте од учесниците да размислат како обично реагираат на овој предизвик и кои здрави стратегии за справување можат да ги користат за секој предизвик, како што се:

- Длабоко дишење
- Позитивен саморазговор
- Барање помош
- Вежбање, итн.

3. Направете го истото за предизвиците што може да се појават за време на меѓународната мобилност

Поканете ги учесниците да ги споделат своите размислувања. Погледнете го истиот предизвик дали одговорот би бил ист или не. Не е задолжително учесниците да ги споделат своите размислувања.

или



СЛАЈД 123

Времетраење:
40 минути

Активност „Потрага по издржливост: волонтерска авантура“ (играње улоги, групно)

Цел: Оценете и применувајте техники за градење издржливост во волонтерски искуства од реалниот живот.

Потребен материјал: Анекс 15 - Сценарија „Волонтерска авантура“

Чекор по чекор

- Распоредете ги учесниците во круг или полукруг каде што сите можат да се видат и чујат едни со други.
- Објаснете ја целта на играта: да се впуштите во соработка во авантура која истражува стратегии за издржливост и справување во контекст на волонтирање. Секој учесник ќе придонесе кон приказната и ќе ги сподели своите идеи.
- Започнете со сценарио поврзано со волонтирање: Замислете дека сте тим од волонтери во локален центар на заедницата, подготвувајќи се за голем настан во заедницата. Сепак, се соочувате со неколку предизвици.
- Одете во круг, при што новиот учесник додава личен предизвик во приказната, а оној после него треба да најде механизам за справување со предизвикот релевантен за сценариото за волонтирање.
- Продолжете ја приказната, воведувајќи нови предизвици и дозволувајќи им на учесниците да предложат решенија и стратегии за справување. Поттикнете ја креативноста, хуморот и тимската работа како што се одвива приказната. На пример, учесниците може да се соочат со конфликти, предизвици, проблеми со ангажманот на учесниците или промени





во последен момент во распоредот на настанот.

Откако ќе ја завршите приказната, дискутирајте за стратегиите што беа споделени. Прашајте ги учесниците кои стратегии им се допаднаа и како би можеле да ги користат во сопствениот живот.

СЛАЈД 124

Зошто е важно да имате свои вештини за справување

Поседувањето на сопствени вештини за справување е од суштинско значење бидејќи секој различно ги доживува стресот и предизвиците. Вештините за справување се лични алатки и стратегии кои ви помагаат да управувате со емоциите, да се прилагодувате на тешкотиите и да ја одржувате менталната благосостојба. Тие се клучни за подобрување на емоционалната регулација, овозможувајќи ви да ги обработувате чувствата како што се вознемиреност, лутина и тага на поздрав начин, што спречува овие емоции да станат преоптоварувачки.

Редовното практикување на вештини за справување, исто така, помага да се изгради издржливост, подобрувајќи ја вашата способност да се опоравите од неуспесите и да се прилагодите на промените. Оваа издржливост го олеснува соочувањето со идните предизвици со самодоверба и емоционална сила. Покрај тоа, поседувањето ефикасни стратегии за справување дава чувство на овластување и контрола, правејќи ве да се чувствувате посposобни да се справите со стресни ситуации.

Доследното користење на овие вештини придонесува за добро ментално здравје, намалување на симптомите на анксиозност, депресија и стрес, и промовирање на емоционална рамнотежа и задоволство од животот. Развивањето на сопствените вештини за справување е вреден процес

што ја зајакнува вашата издржливост, ја подобрува вашата благосостојба и ви помага да се соочите со предизвиците со самодоверба.

СЛАЈД 125

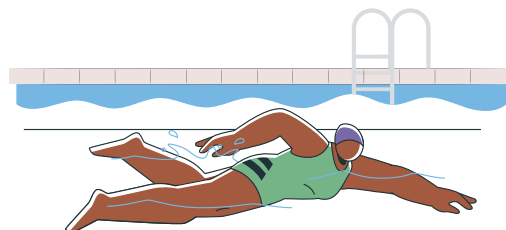
Стратегии за справување во акција: физички активности

Физичките активности се еден од најефикасните начини за намалување на стресот, подобрување на расположението и подобрување на целокупната ментална благосостојба. Според транснационалната студија на MIND за потребите за ментално здравје, физичката активност се смета за ефикасна со 69%.

Вежбањето го поттикнува ослободувањето на ендорфини, хемикалии во мозокот кои дејствуваат како природни лекови против болки и подобрувачи на расположението. Редовната физичка активност, исто така, го подобрува сонот, ја зголемува самодовербата и обезбедува конструктивен излез за ослободување од напнатоста.

Вообичаените стратегии за физичко справување вклучуваат:

- 🌿 **Кардиоваскуларни вежби:** активности како што се трчање, пливање, возење велосипед и танцување, кои го подобруваат кардиоваскуларното здравје и го подобруваат расположението.
- 🌿 **Јога и пилатес:** вежби за ум-тело кои ја подобруваат флексибилноста, силата, релаксацијата и внимателноста.
- 🌿 **Спортски и рекреативни активности:** вклучување во тимски спортови или индивидуални физички активности кои ја промовираат социјалната интеракција и обезбедуваат уживање.



СЛАЈД 126

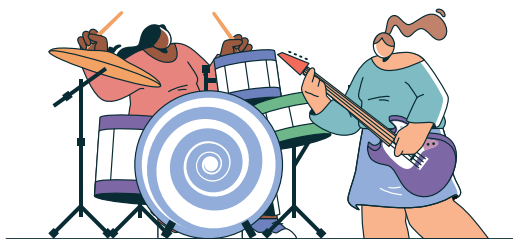
Стратегии за справување во акција: креативни можности

Креативното изразување нуди моќен начин за обработка на емоции, намалување на стресот и подобрување на

благосостојбата. Вклучувањето во уметнички активности може да послужи како одвлекување на вниманието од негативните мисли и да промовира позитивни емоционални искуства. Креативноста, исто така, обезбедува средство за истражување на тешки емоции и комуницирање чувства што може да бидат тешки за изразување вербално. Според транснационалната студија на MIND, креативните средства се сметаат за ефикасни за 57%.

Вообичаените креативни стратегии за справување вклучуваат:

- **Уметнички израз:** цртање, сликање, вајарство или други визуелни уметности што овозможуваат лично истражување и саморефлексија.
- **Музика и танц:** свирење музички инструменти, пеење, komponирање музика или танцување како форма на емоционално ослободување.
- **Пишување и водење дневник:** изразување мисли и емоции преку раскажување приказни, поезија или лична рефлексија.
- **Ракотворби и проекти „направи сам“:** вклучување во активности како плетење, обработка на дрво или создавање рачно изработени предмети што промовираат фокус и релаксација.



СЛАЈД 127

Стратегии за справување во акција: техники за релаксација

Техниките за релаксација се дизајнирани да го смират умот, да ја намалат мускулната напнатост и да промовираат состојба на физичка и емоционална релаксација. Овие техники се особено корисни за справување со анксиозност, стрес и чувство на преоптовареност. 55% од луѓето кои учествувале во транснационалната студија на MIND сметаат дека техниките за релаксација се добри стратегии за справување.

Вообичаените стратегии за релаксација вклучуваат:

- **Медитација на свесност:** фокусирање на сегашниот момент без осудување за да се промовира емоционална

јасност и да се намали анксиозноста.

- **Вежби за длабоко дишење:** практикување бавно, длабоко дишење за намалување на физичкиот напон и промовирање на релаксација.
- **Прогресивна мускулна релаксација:** систематско затегнување и опуштање на различни мускулни групи за ослободување на стресот.
- **Водени слики:** користење на визуелизација за евоцирање на смирувачки ментални слики кои создаваат чувство на мир и релаксација.

СЛАЈД 128

Стратегии за справување во акција: социјална поддршка

Поврзувањето со другите обезбедува суштинска емоционална и практична поддршка во стресни времиња. Социјалната поддршка може да им помогне на поединците да се чувствуваат разбрани, ценети и помалку изолирани, што ја прави клучен ресурс за справување. Во студијата на MIND, барањето поддршка од семејството и пријателите се појави како најкорисна стратегија за справување (73%).

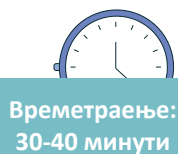
Вообичаени форми на социјална поддршка вклучуваат:

- **Разговор со пријатели и семејство:** споделување искуства и добивање утеша и водство од доверливи лица.
- **Учествување во групи за поддршка:** приклучување кон групи каде што луѓе со слични предизвици се собираат за да понудат охрабрување и да поделат стратегии за справување.
- **Градење односи:** развивање силни, позитивни врски кои обезбедуваат континуирана поддршка и мотивација.
- **Барање стручна помош:** консултации со терапевти, советници или други професионалци за ментално здравје за насоки и третман.

СЛАЈД 129-130

Стратегии за справување во акција: структурирани активности и рутини

Создавањето структурирана рутина обезбедува предвидливост и стабилност, што може да биде утешно во време на стрес. Структурираните активности нудат чувство на цел и постигнување, помагајќи во градењето издржливост и самоефикасност. Оваа стратегија ја сметаат за корисна 55% од испитаниците во Транснационалната студија за потребите за ментално здравје.



СЛАЈД 131

Активност „Комплет алатки за лична издржливост“ (индивидуални вежби за рефлексивност, индивидуално)

Цел: креирајте персонализиран сет алатки за стратегии за издржливост што можат да се применат за управување со секојдневниот стрес.

Потребен материјал: Анекс 16 - Список на стратегии за справување, хартии, пенкала, обоени моливи, маркери.

Чекор по чекор

1. Обезбедете му на секој учесник список на стратегии за справување.
2. Објаснете дека оваа активност ќе им помогне да создадат персонализиран сет на алатки од стратегии на кои можат да се потпрат кога се соочуваат со предизвици.
3. Побарајте од учесниците да размислат за момент кога се соочиле со предизвик

Вообичаените стратегии вклучуваат:

- **Воспоставување дневни распореди:** создавање конзистентна рутина што вклучува време за работа, релаксација, вежбање и социјални интеракции.
- **Поставување остварливи цели:** разложување на задачите на управливи чекори за да се намали преоптоварувањето и да се промовира напредокот.
- **Вклучување во значајни активности:** занимавање со хоби, волонтирање или учење нови вештини што обезбедуваат задоволство и личен раст, волонтирање или учење нови вештини што обезбедуваат задоволство и личен раст.



или се чувствувале под стрес. Што им помогнало да се справат во тој период?

4. Поттикнете ги различните стратегии да ги групирате во три различни категории:
 - Стратегии што ги користат и уживаат
 - Стратегии што би сакале да ги испробаат
 - Стратегии што не им се допаѓаат
5. Поттикнете ги да ги запишат сите дополнителни стратегии што ќе им паднат на ум. Ова може да вклучува:
 - a. Физички активности (на пример, јога, танцување)
 - b. Креативни можности (на пр. цртање, пишување)
 - c. Техники за релаксација (на пример, длабоко дишење, медитација)
 - d. Социјална поддршка (на пр., контактирање со пријатели, приклучување кон група)
6. Побарајте од учесниците да го креираат својот „Комплет алатки за лична издржливост“ така што ќе ги запишат своите идентификувани стратегии на хартија. Тие можат да користат точки, цртежи или симболи за да ја претстават секоја стратегија.
7. Поттикнете ги да го украсат својот комплет алатки со бои, цртежи или дизајни што ги инспирираат, правејќи го визуелно привлечен и личен.

- > 8. Доколку се чувствуваат удобно, поканете ги учесниците да споделат една или две стратегии од нивниот комплет алатки со групата. Ова може да помогне во поттикнувањето на чувството на заедништво и да им обезбеди на другите нови идеи.

Завршете ја активната со дискусија за важноста од поседување личен сет алатки од кој ќе можат да се црпат кога се соочувате со предизвици. Потсетете ги учесниците дека издржливоста не е за избегнување на стресот, туку за поседување на вистинските алатки за справување со него.



Зајакнување на издржливоста за идните предизвици

Низ целиот овој модул, го истражувавме концептот на издржливост - способност за адаптација, закрепнување и зајакнување на состојбата со стрес и неволји. Издржливоста не е избегнување на предизвици, туку развивање на алатки и стратегии потребни за ефикасно справување со нив.

Разговаравме за различни механизми за справување, почнувајќи од физички активности и креативни можности, па сè до техники за релаксација, социјална поддршка, структурирани рутина, образовни ресурси и стратегии за здраво избегнување. Сите овие пристапи се основни компоненти на градењето издржливост и можат да се прилагодат за да одговараат на индивидуалните потреби и преференции.

Развивањето на сопствените вештини за справување ви помага да ги регулирате емоциите, да изградите издржливост и да ја подобрите целокупната ментална благосостојба. Тоа дава чувство на моќ, правејќи да се чувствувате посposобни за справување со стресни ситуации и надминување на пречките. Доследното практикување на овие стратегии може да ги намали симптомите на анксиозност, депресија и стрес, а воедно да промовира избалансиран и исполнет живот.

Градењето издржливост е доживотно патување кое се развива како што растете и се соочувате со нови предизвици. Со продолжување на зајакнувањето на вашите вештини за справување, активно инвестирате во вашето ментално здравје и благосостојба.



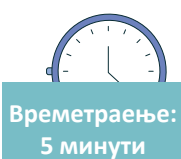
СЛАЈД 133



ЗАКЛУЧОК

ЦЕЛИ НА МОДУЛОТ

- Размислете за клучните лекции од курсот
- Споделете ги своите сознанија и идните цели за ментално здравје
- Идентификувајте ги идните ресурси што можат да ги користат



Времетраење:
5 минути

Активност „Квиз за обука: евалуација на вашето разбирање“

Цел: прегледајте ги и зацврстете ги клучните концепти опфатени во текот на обуката

Потребен материјал: Прилог 17 - Квиз за крај на обуката.

Чекор по чекор

Дојдовме до крајот на нашата обука и време е да видиме што сте научиле!

Тренерот може да одлучи како сака да го направи квизот:

- Креирај Kahoot
- Поставете го прашањето на PPT

подобро да го разберете сопственото ментално здравје, да ги препознавате предизвиците и да применувате стратегии за справување со нив за да ја одржите благосостојбата. Запомнете дека издржливоста е патување, а не дестинација - таа бара континуирана практика и адаптација.

Како што напредувате, продолжете да го применувате она што сте го научиле, истражувајте нови стратегии за справување и споделувајте ги вашите сознанија со другите. Со поттикнување на отворена и поддржувачка средина, сите можеме да придонесеме за рушење на стигмата и унапредување на менталното здравје за сите.

СЛАЈД 135

Практични алатки

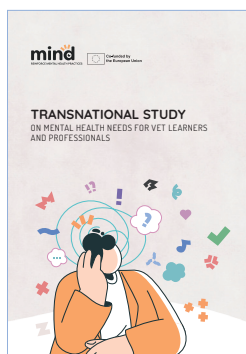
За да дознаат повеќе за менталното здравје, учениците можат да бидат пренасочени кон следната веб-страница:

<https://adice.asso.fr/projects/mind/>

Секоја алатка е достапна на англиски, естонски, француски, шпански, словачки и македонски јазик.

На оваа веб-страница, учесниците ќе најдат неколку алатки што можат да ги консултираат онлајн или да ги преземат:

Транснационална студија за разбирање на потребите за ментално здравје во Европа.



СЛАЈД 134



Рефлексција за обуката

Менталното здравје е сложен и еволуирачки аспект на нашата благосостојба што бара внимание, разбирање и континуиран напор. Во текот на оваа обука, развивте вештини за

Студијата се фокусира на неколку критични аспекти на менталното здравје во стручното образование и обука:

- 📌 **Перцепција за менталното здравје:** Како професионалците и учениците го перцепираат менталното здравје и неговото влијание врз нивниот секојдневен живот?
- 📌 **Стресни фактори во стручното образование и обука:** Кои се главните фактори што влијаат на менталната благосостојба на учениците и професионалците, особено за време на периодите на мобилност?
- 📌 **Улогата на стручните стручни лица за обука и обука:** Каква поддршка можат да им обезбедат на учениците и какви ресурси им се потребни за подобро да им помогнат?
- 📌 **Тековни практики и празнини во поддршката:** Студијата фрла светлина врз постојните практики и идентификува области за подобрување за подобро интегрирање на менталното здравје во образовните проекти.

Водичи за промоција и превенција на менталното здравје



Овие водичи се дел од збир на образовни алатки дизајнирани да интегрираат подобри практики за ментално здравје во меѓународните проекти за мобилност. Целта е да им се обезбедат на професионалците и младите луѓе во мобилност прилагодени ресурси за спречување на ризици и унапредување на менталната благосостојба во текот на нивното патување.

Интерактивна алатка за да разберете како да се грижите за вашето ментално здравје

Со оваа алатка, учесниците ќе можат да следат интерактивни приказни на 5 теми: стрес, меѓународна мобилност, емоции, анксиозност и општо ментално здравје.

СЛАЈД 136

Ви благодариме за учеството! Останете отпорни и грижете се за себе!

Збогувајте се со групата и заблагодарете им се за нивното учество



ЕВАЛУАЦИЈА НА ОБУКАТА

Евалуацијата на обуката е од суштинско значење за да се обезбеди нејзината ефикасност и континуирано подобрување. Овие прашалници, презентирани **пред и по обуката**, им овозможуваат и на обучувачите и на учесниците да го проценат процесот на учење, да идентификуваат области за подобрување и да го измерат влијанието на обуката врз практиките на менторство. (Додаток 18).

За да соберете повратни информации за одржаната обука, оценете ја со учесниците. Користете онлајн или хартиени прашалници. Евалуацијата на обуката ви овозможува да ја подобрите за да ги задоволи потребите на учесниците уште подобро.

Чекор 1: Објаснете ја целта на евалуацијата

Пред да ја завршите сесијата, одвојте неколку моменти за да ја претставите евалуацијата и да објасните зошто е важна. Разјаснете дека целта е да:

- ✿ Разберете го влијанието на обуката врз учесниците.
- ✿ Идентификувајте што функционираше добро и што може да се подобри.
- ✿ Соберете предлози за подобро прилагодување на идните сесии на потребите на учесниците.

Информирајте ги учесниците дека нивните повратни информации се анонимни и ќе се користат за подобрување на идните обуки.

Чекор 2: Споделете го прашалникот за евалуација

Можете да изберете помеѓу два формати во зависност од вашата поставеност:

✿ Опција 1: Онлајн формулар

- Споделете QR код, линк или испратете емаил со пристап до формуларот за евалуација (на пр., преку Google Forms или Typeform).
- Поттикнете ги учесниците да го пополнат пред да ја напуштат сесијата или во рок од 24 часа.

✿ Опција 2: Хартиена верзија

- Дистрибуирајте печатени примероци од формуларот за евалуација за време на последниот дел од сесијата.
- Дајте им на учесниците од 5 до 10 минути да го пополнат прашалникот на лице место.

Чекор 3: Следење и поттикнување на учество

- ✿ За онлајн формулари, следете ги одговорите и испратете потсетник во рок од 24-48 часа до оние кои не ја завршиле евалуацијата.
- ✿ Нежно потсетете ги учесниците за важноста на нивните повратни информации за подобрување на идните обуки.

Чекор 4: Прегледајте ги и искористете ги повратните информации

Откако ќе се соберат одговорите, одвојте време да ги анализирате повратните информации барајќи заеднички трендови:

- ✿ Дали учесниците се чувствуваа подобро подготвени или посигурни по обуката?
- ✿ Кои делови од обуката беа особено корисни или имаа потреба од ревизија?
- ✿ Дали имаше некои логистички проблеми или предлози за подобрување?

Сумирајте ги клучните сознанија и споделете ги со вашиот тим или засегнатите страни за да ги насочите идните ажурирања или адаптации на обуката.



БИБЛИОГРАФИЈА

- Calm. (n.d.). Coping strategies.
<https://www.calm.com/fr/blog/coping-strategies>
- CAMH. (n.d.). Talking about mental illness (TAMI) Teacher's Guide.
http://www.camh.net/education/Resources_teachers_schools/TAMI/tami_teachersall.pdf
- Centers for disease control and prevention. (n.d.). Mental health study: School nurses.
https://archive.cdc.gov/www_cdc_gov/healthyschools/shs/school_nurses_mh_study.htm
- Consilium. (n.d.). EU policy on mental health.
<https://www.consilium.europa.eu/en/policies/mental-health/#:~:text=Anxiety disorders affected an estimated,11 million people%2C 2.4%25>
- Counseling@Wake Forest. (2022, September 26). The difference between feelings and emotions.
<https://counseling.online.wfu.edu/blog/difference-feelings-emotions/>
- GoodTherapy. (n.d.). Coping mechanisms.
<https://www.goodtherapy.org/blog/psychpedia/coping-mechanisms>
- Healthcare Utah. (2017). 10 celebrities who struggle with mental health.
<https://healthcare.utah.edu/healthfeed/2017/04/10-celebrities-who-struggle-mental-health>
- Healthdirect. (n.d.). Mental illness stigma.
<https://www.healthdirect.gov.au/mental-illness-stigma>
- MComme Mutuelle. (n.d.). Votre bien-être passe aussi par votre santé mentale.
[https://www.mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental "Mon,et la mutuelle à 100%25](https://www.mcommemutuelle.com/magazine/votre-bien-etre-passe-aussi-par-votre-sante-mentale/#:~:text=Le nouveau dispositif gouvernemental)
- Medical news today. (2022, May 18). Medical myths: Mental health misconceptions.
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/medical-myths-mental-health-misconceptions>
- Mental health commission of Canada. (2023). Fact sheet: Common mental health myths and misconceptions.
<https://mentalhealthcommission.ca/resource/fact-sheet-common-mental-health-myths-and-misconceptions/>
- Mental health foundation of New Zealand. (n.d.). What is mental distress?
<https://mentalhealth.org.nz/social-action-grants/what-is-mental-distress>
- Mental health literacy. (2018). Module 1 – What is mental health?
<https://mhlcurriculum.org/wp-content/uploads/2018/11/final-module-1.pdf>
- Mental Health Literacy. (n.d.). Module 1.
<https://mhlcurriculum.org/module-1/>
- MIND. (2024). Transnational study on mental health needs for VET learners and professionals.
<https://adice.asso.fr/publications/mind-etude-transnationale/>
- MIND. (2025). Pedagogical guide on mental health promotion practices.
- MIND. (2025). Pedagogical guide on mental health prevention practices.
- Munich Business School. (n.d.). Iceberg model in psychology and communication.
<https://www.munich-business-school.de/en/1/business-studies-dictionary/iceberg-model>

National alliance on mental illness. (n.d.). Dispelling myths on mental illness.
<https://www.nami.org/mental-illness/dispelling-myths-on-mental-illness/>

National alliance on mental illness. (n.d.). Six myths and facts about mental illness.
<https://www.nami.org/stigma/six-myths-and-facts-about-mental-illness/>

National institute of mental health. (n.d.). Mental health publications.
<https://www.nimh.nih.gov/health/publications>

National university. (2023). Why social emotional learning (SEL) matters for educators.
<https://www.nu.edu/blog/social-emotional-learning-sel-why-it-matters-for-educators/>

Nightline France. (n.d.). Kit de vie – Réguler ses émotions.
<https://www.nightline.fr/kit-de-vie/reguler-ses-emotions>

Nightline France. (n.d.). Kit de vie.
<https://www.nightline.fr/kit-de-vie>

Northern lakes community mental health. (n.d.). Famous people who have had a mental illness.
<https://www.northernlakescmh.org/learn/general-mental-health-topics/famous-people-who-have-had-a-mental-illness/>

PsychCentral. (2023). Fixing cognitive distortions.
<https://psychcentral.com/lib/fixing-cognitive-distortions#identify-the-distortion>

Skyland Trail. (n.d.). 10 common types of cognitive distortions.
<https://www.skylandtrail.org/10-common-types-of-cognitive-distortions/>

Tandfonline. (2013). Article on mental health and stigma.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17542863.2013.786108>

The Juniper center. (2022). The importance of coping skills and better mental health.
<https://www.thejunipercenter.com/the-importance-of-coping-skills-and-better-mental-health/#:~:text=They help us to manage,cope with difficult life events>

The therapy group of DC. (2021). Historical misconceptions fueling therapy stigma today.
<https://therapygroupdc.com/therapist-dc-blog/historical-misconceptions-fueling-therapy-stigma-today/>

Trauma Research UK. (n.d.). The traffic light technique.
<https://traumaresearchuk.org/the-traffic-light-technique/>

Verywell health. (2023). Coping mechanisms.
<https://www.verywellhealth.com/coping-mechanisms-5272135>

Verywell mind. (2022, August 10). Self-reflection: Importance, benefits, and strategies.
<https://www.verywellmind.com/self-reflection-importance-benefits-and-strategies-7500858>

WebMD. (2022, novembre 14). What to know about emotional health.
<https://www.webmd.com/balance/what-to-know-about-emotional-health>

WebMD. (n.d.). What causes mental illness?
<https://www.webmd.com/mental-health/mental-health-causes-mental-illness>

World health organization. (n.d.). Mental disorders.
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders>

World health organization. (n.d.). Facts in pictures: Mental health.
<https://www.who.int/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

World health organization. (n.d.). Speaking out on stigma.
<https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/speaking-out-on-stigma>

World health organization. (n.d.). Q&A on stress.
<https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress>





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

Овој проект е кофинансиран од Европската Унија. Сепак, изразените ставови и мислења се само ставови на авторите и не ги одразуваат нужно ставовите на Европската Унија. Ниту Европската Унија ниту органот за финансирање не можат да бидат одговорни за нив.