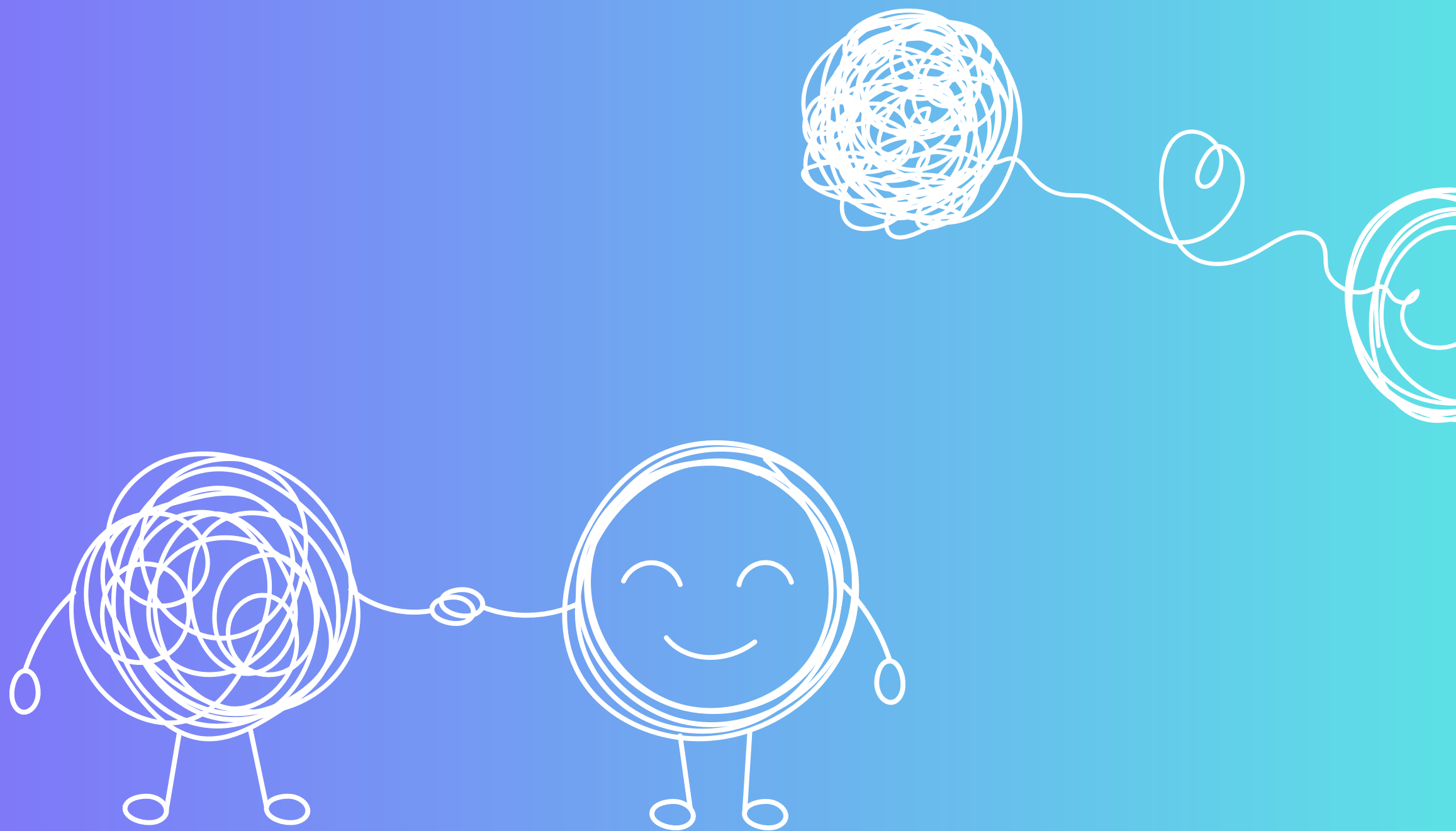


PSIČHIKOS SVEIKATOS SUPRATIMAS: STIGMOS LAUŽYMAS



TURINYS:

ĮVADAS

KAS YRA PSICHIKOS SVEIKATA?

KAIP PSICHIKOS SVEIKATA VEIKIA MINTIS, JAUSMUS IR
ELGESĮ

DAŽNIAUSIOS PSICHIKOS SVEIKATOS BŪKLĖS

4.1. NERIMO SUTRIKIMAI

4.2. DEPRESIJA

4.3. POTRAUMINIO STRESO SUTRIKIMAS (PTSS)

4.4. VALGYMO SUTRIKIMAI

4.5. RIBINIS ASMENYBĖS SUTRIKIMAS (RAS)

REFLEKSIJOS IR SAVĖS ĮSIVERTINIMO VEIKLOS

MITAI IR FAKTAI APIE PSICHIKOS SVEIKATĄ

STIGMOS LAUŽYMAS

STIGMOS ATPAŽINIMAS IR MAŽINIMAS

KAIP STIGMA VEIKIA JAUNUS ŽMONES, TURINČIUS
PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMŲ?

TIKROS ISTORIJOS IR VIZUALUS ĮSITRAUKIMAS

PRIEMONIŲ RINKINYS (TOOLBOX)



Erasmus+

VITATIM

ĮVADAS

ŠIS VADOVAS PARENGTAS ĮGYVENDINANT „ERASMUS+“ MAŽOS APIMTIES PARTNERYSTĖS PROJEKTĄ, VYKDYTĄ BENDRADARBIAUJANT „VITATIIM“ (ESTIJA) IR „INOVACIJŲ TINKLAS“ (LIETUVA).

PROJEKTU SIEKIAMA DIDINTI JAUNŲ ŽMONIŲ INFORMUOTUMĄ APIE PSICHIKOS SVEIKATĄ, STIPRINTI EMOCINĮ ATSPARUMĄ IR SKATINTI SOCIALINĘ ĮTRAUKTĮ, PATEIKIANT PRIEINAMAS, JAUNIMUI DRAUGIŠKAS MOKOMĄSIAS PRIEMONES IR INTERAKTYVIUS ĮRANKIUS. ŠIUO VADOVU SIEKIAME PADĖTI JAUNIMUI GERIAU SUPRASTI PSICHIKOS SVEIKATĄ, ATPAŽINTI ANKSTYVUS EMOCINIO SUNKUMO POŽYMIUS IR MAŽINTI STIGMĄ, SUSIJUSIĄ SU PSICHIKOS SVEIKATOS IŠŠŪKIAIS JŲ BENDRUOMENĖSE.

MEDŽIAGOJE DERINAMA TEORIJA, SAVIREFLEKSIJA, PRAKTINĖS ĮVEIKOS STRATEGIJOS IR TIKROS JAUNŲ ŽMONIŲ ISTORIJS IŠ PARTNERIŲ ŠALIŲ. JA GALI NAUDOTIS JAUNIMO DARBUOTOJAI, PEDAGOGAI IR PATYS JAUNI ŽMONĖS – INDIVIDUALIAI ARBA GRUPĖSE – SIEKIANT PRADĖTI POKALBIUS, UGDYTI EMPATIJĄ IR STIPRINTI PSICHOLOGINĘ GEROVĘ.

DALINDAMASIS ATVIROMIS ISTORIJOMIS IR GRIAUDAMAS MITUS, ŠIS VADOVAS SKATINA JAUNIMĄ PSICHIKOS SVEIKATĄ MATYTI NE KAIP TABU, O KAIP SVARBIAJĄ KASDIENIO GYVENIMO DALĮ. KARTU GALIME KURTI BENDRUOMENĘ, KURIOJE KALBĖTI APIE PSICHIKOS SVEIKATĄ YRA STIPRYBĖS, O NE SILPNUMO ŽENKLAS.



Erasmus+

VITATIIM

KAS YRA PSICHIKOS SVEIKATA?

Psichikos sveikata apima mūsų emocinę, psichologinę ir socialinę gerovę. Ji daro įtaką tam, kaip mąstome, jaučiame ir elgiamės. Ji taip pat padeda nustatyti, kaip susitvarkome su stresu, kaip bendraujame su kitais ir kaip priimame sprendimus.

Psichikos sveikata svarbi kiekviename gyvenimo etape – nuo vaikystės ir paauglystės iki suaugusiojo amžiaus.

Kaip ir fizinė sveikata, psichikos sveikata yra tai, ką visi turime ir kuo turime rūpintis. Tai ne tik psichikos ligų nebuvimas; tai gerovės būseną, kai gali atskleisti savo gebėjimus, susidoroti su įprastais gyvenimo stresais, produktyviai dirbti ir prisidėti prie bendruomenės. Gera psichikos sveikata yra labai svarbi bendrai savijautai.



Erasmus+

ViTATiM



PSICHINĖS GEROVĖS SUDEDAMOSIOS DALYS



EMOCINĖ

Gebėjimas išgyventi ir suprasti jausmus, tokius kaip džiaugsmas, liūdesys, pyktis ir baimė.

Sveikos įveikos strategijos, o ne emocijų slopinimas.



PSICHOLOGINĖ

Subalansuotas savęs vertinimas, blaivus sprendimų priėmimas ir aiškus mąstymas. Prasmės jausmas ir kontrolė savo gyvenime.



SOCIALINĖ

Prasmingi ryšiai ir palaikymo sistema.

Sveika komunikacija ir ribų nustatymas.



DVASINĖ

Prasmės, tikslo jausmas arba tikėjimas kažkuo didesniu už save.



Erasmus+



KAIP PSICHIKOS SVEIKATA VEIKIA MUS TAVO PSICHIKOS SVEIKATA NĖRA TIK „GALVOJE“ — JI FORMUOJA TAI, KAIP MĄSTAI, KAIP JAUTI, KAIP ELGIESI IR KOKIA YRA TAVO BENDRA SAVIJAUTA.

Mintys

- Psichikos sveikata daro įtaką tam, kaip matai pasaulį ir save.
- Kai ji gera — mąstai aiškiai, išlieki susikaupęs(-usi) ir priimi subalansuotus sprendimus.
- Kai ji suprastėja — mintys gali tapti miglotos, neigiamos arba pilnos abejonių savimi („Man niekada nepasiseks“, „Niekam nepatinku“).

Jausmai

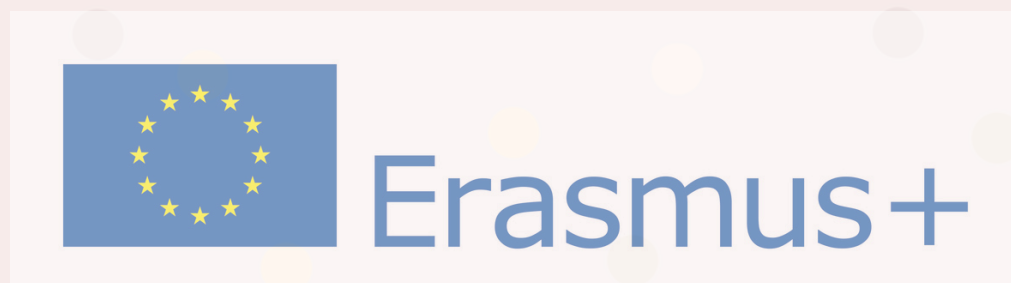
- Gera psichikos sveikata padeda atpažinti emocijas ir jas valdyti nepasiduodant.
- Prastesnė psichikos sveikata gali lemti, kad tokie jausmai kaip liūdesys, pyktis ar baimė trunka ilgiau arba atrodo intensyvesni.

Elgesys

- Psichikos sveikata atspindi tavo veiksmuose: kaip tvarkaisi su stresu, kaip elgiesi su kitais ir kaip rūpiniesi savimi.
- Subalansuota psichikos sveikata → sveikos rutinos, geranoriškumas, problemų sprendimas.
- Sunkumai su psichikos sveikata → atsiribojimas nuo draugų, dažnesni ginčai, pareigų vengimas arba rizikingas elgesys.

Bendra savijauta

- Psichikos sveikata veikia tavo energiją, motyvaciją ir gyvenimo kokybę.
- Ji susijusi ir su fizine sveikata (miegas, imunitetas, energija).
- Ji taip pat formuoja santykius, mokymąsi ir ateities tikslus.





**ATTENTION
PLEASE!**



Psichikos sveikata palyginti su psichikos liga: svarbu žinoti skirtumą. Visi turime psichikos sveikatą — kartais ji gali būti gera, vidutinė ar suprastėjusi; tai mūsų bendra psichologinė būseną. Psichikos ligos, kita vertus, yra diagnozuojamos būklės (pvz., depresija ar nerimo sutrikimai), kurios veikia žmogaus mąstymą, jausmus ar elgesį.

Trumpai: **visi turime psichikos sveikatą, bet ne visi patirs psichikos ligą.** Šio skirtumo supratimas padeda mažinti stigmą: psichikos sveikatos sunkumai nėra gėda — tai nereiškia, kad žmogus yra „silpnas“ ar „sugedęs“.

Kaip visi turime fizinę sveikatą (ir kartais susergame), taip visi turime ir psichikos sveikatą bei galime susidurti su jos iššūkiais. Gera žinia ta, kad psichikos ligos yra gydomos, o žmonės, gavę palaikymą, gali ir pasveiksta.



Erasmus+

ViTATiiM



DAŽNOS PSICHIKOS SVEIKATOS BŪKLĖS

 Nerimas

 Ribinis asmenybės sutrikimas (BPD)

 Depresija



 Trauma ir PTSS

 Valgymo sutrikimai





NERIMAS

Nerimas – natūrali reakcija į nežinomybę, iššūkius ar spaudimą. Tai tarsi vidinis pavojaus signalas, paruošiantis kūną „kovoti arba bėgti“, net kai realaus pavojaus nėra. Nerimui būdingas nesaugumo, įtampos, nervingumo ar baimės jausmas. Kai nerimas tampa per stiprus, nuolatinis ir trukdo kasdienybei, tai gali būti nerimo sutrikimas.

Priežastys, simptomai,
įveikos strategijos

Dažni simptomai

Nuolatinis
nerimas ar baimė

Greitas širdies
plakimas ir
permušimai

„Artėjančios
nelaimės“ jausmas

Nuolatinė mintis, kad nutiks
kažkas blogo

Neramumas, „ant
adaty“ jausmas

Dusulys

Miego
sutrikimai

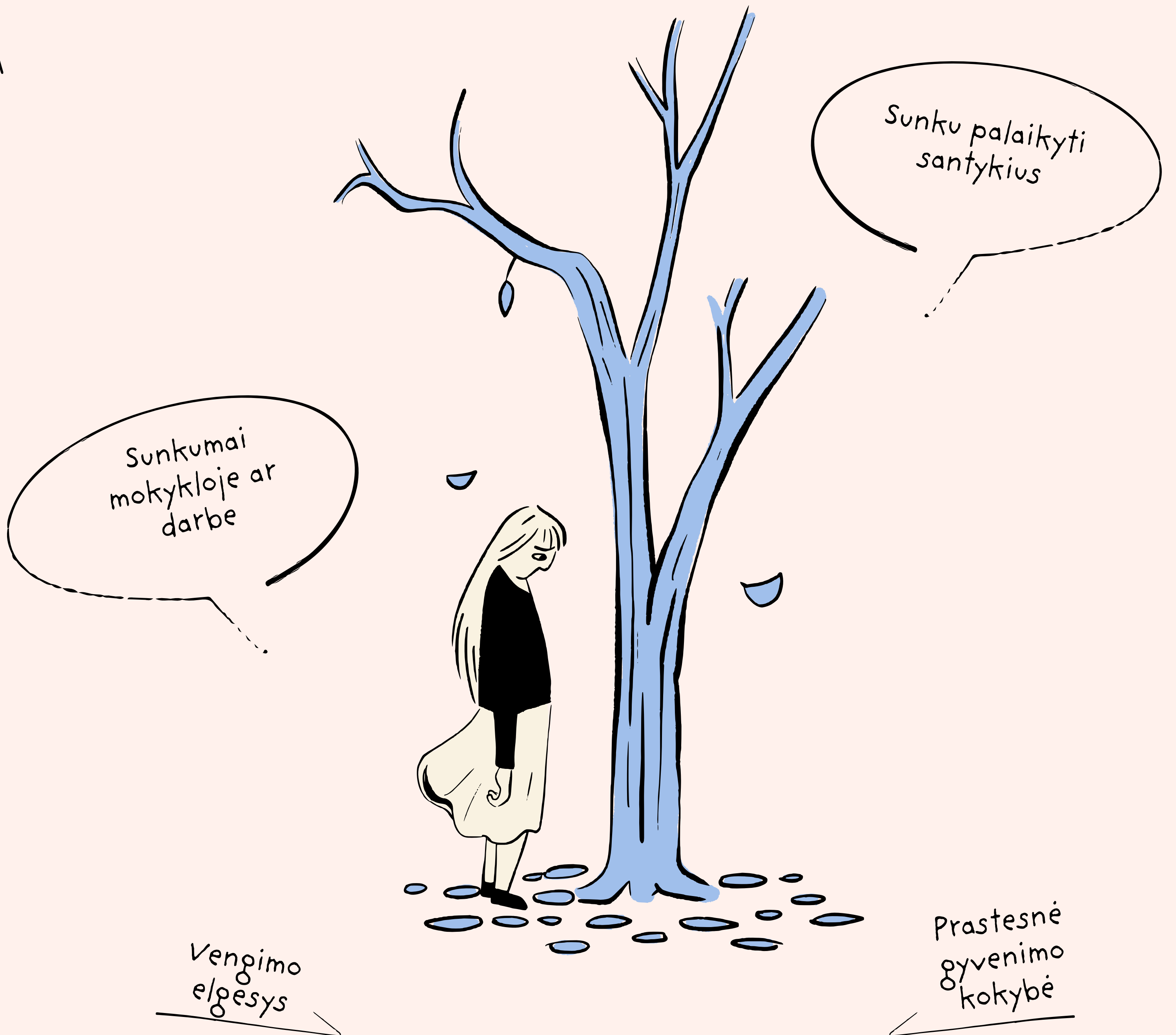
Kontrolės
praradimo
jausmas



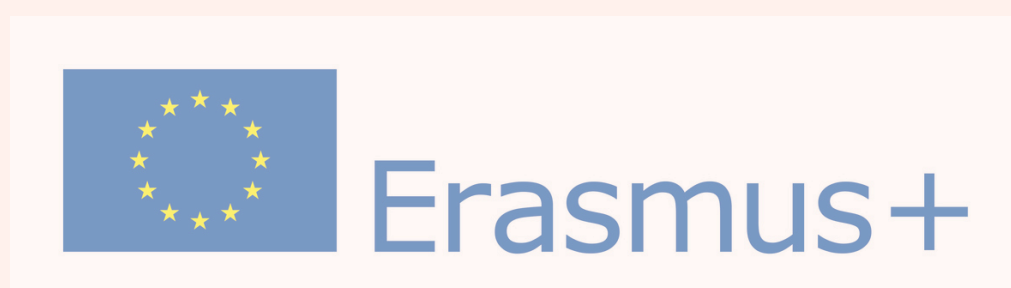
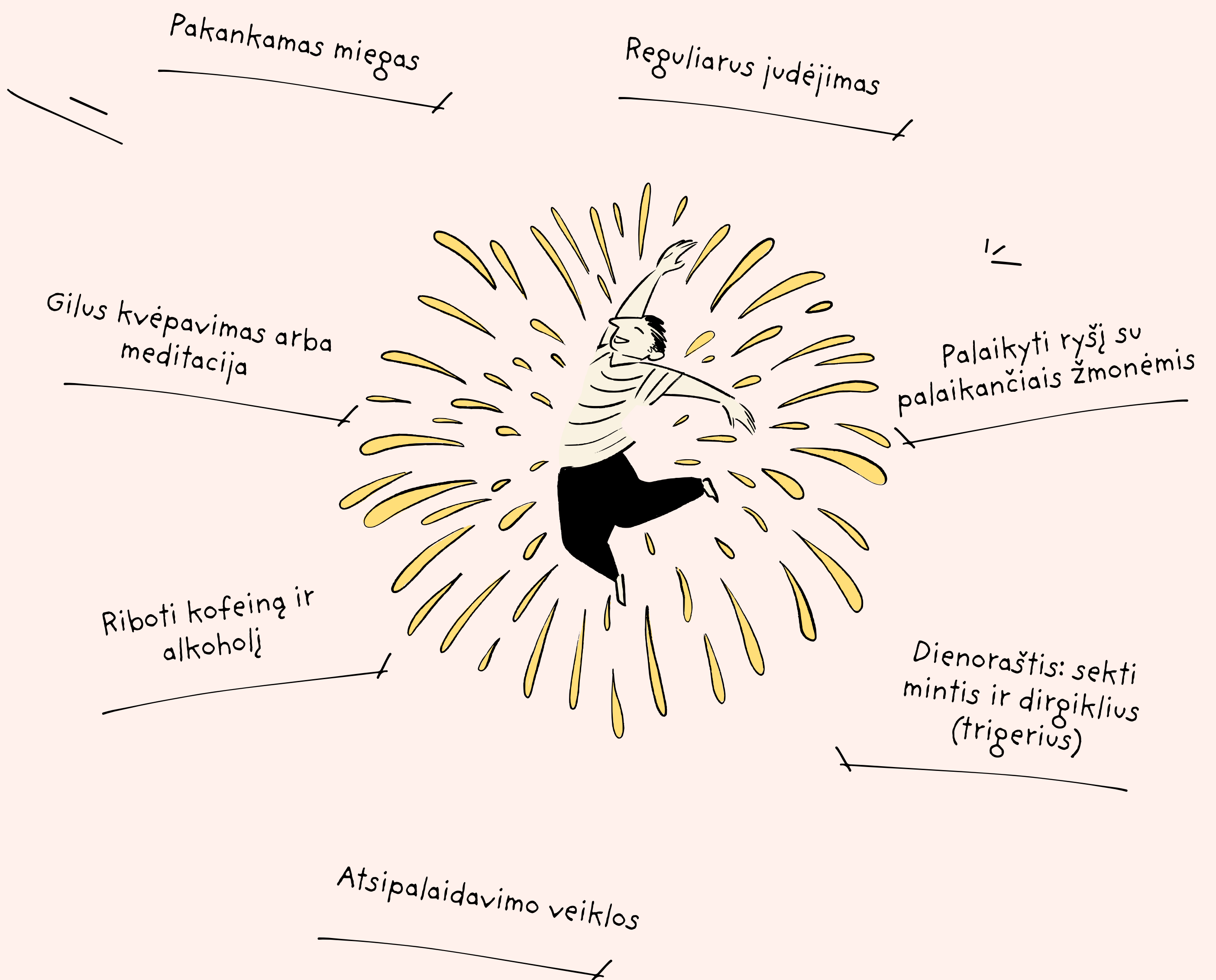
Erasmus+

VITATIM

NERIMO POVEIKIS KASDIENYBEI



NERIMO IVEIKOS STRATEGIJOS



DEPRESIJA



DEPRESIJA YRA PSYCHIKOS SVEIKATOS BŪKLĖ, O NE LAIKINAS NUOTAIKOS SVYRAVIMAS. JI VEIKIA TAI, KAIP ŽMONĖS JAUČIASI, MĄSTO IR SUSITVARKO SU KASDIENĖMIS VEIKLOMIS. DEPRESIJA GALI PAVERSTI NET PAPRASTAS UŽDUOTIS NEPAKELIAMOMIS.

Dažni simptomai

Nuolatinis liūdesys ar tuštuma

Tuštumos, beviltiškumo ar menkavertiškumo jausmas

Energijos stoka, nuolatinis nuovargis

Sunkiau susikaupti

Intereso praradimas pomėgiams ir draugams

Miego sutrikimai (nemiga arba per ilgas miegas)



Sunku susikaupti,
atminties
problemos,
atidėliojimas

Vengimas
socialinių veiklų

Daugiau konfliktų
šeimoje, užsidarymas,
komunikacijos
vengimas

Miego problemos,
galvos ar pilvo
skausmai, silpnesnis
imunitetas

Motyvacijos
praradimas, mintys
„nėra prasmės“



Depresijos poveikis kasdienybei

Depresijos veikos strategijos

Pasikalbėk su žmogumi, kurio pasitiki
Pasidalinti savo jausmais su draugu,
šėimos nariu ar jaunimo darbuotoju –
vienas veiksmingiausių pirmųjų
žingsnių. Tau nereikia su tuo būti
vienam(-ai).

Pajudink kūną
Fizinis aktyvumas (pasivaikščiojimai,
šokiai, sportas, tempimo pratimai) gerina
nuotaiką, nes smegenyse išsiskiria
„geros savijautos“ cheminės medžiagos.
Net 10–15 minučių gali padėti.



Skaldyk užduotis į mažus žingsnius
Depresija viską padaro per sunku. Daryk po
vieną mažą veiksmą (pvz., išsivalyti dantis,
atlikti trumpą užduotį, pasigaminti paprastą
maistą). Maži laimėjimai kaupiasi.

Kreipkis profesionalios pagalbos
Terapeutai, psichologai ar gydytojai gali
suteikti gydymą ir įrankius (pvz.,
psichoterapiją arba, jei reikia,
medikamentinį gydymą). Kreiptis
profesionalios pagalbos yra stiprybės, o
ne silpnumo ženklas.

Kas yra PTSD?

PTSD (potrauminio streso sutrikimas) – tai psichikos sveikatos būklė, kurią sukelia patirtas arba matytas traumuojantis įvykis.

Ji gali sukelti ilgalaikį psichologinį distressą, kuris trukdo kasdieniam gyvenimui ir funkcionavimui.



Su trauma
susijęs nerimas

Įkyrios
mintys

Košmarai arba
„flashbackai“ (netikėti
prisiminimų sugrįžimai)

Padidėjęs
budrumas
(hiperbudrumas)

Vengimas to,
kas primena
traumą

PTSD simptomai

Įkyrūs prisiminimai

„Flashbackai“ arba mintys, kurios vėl ir vėl sugrįžta.

Vengimas

Pastangos vengti su trauma susijusių užuominių ar minčių.

Sujaudinimo ir reaktyvumo simptomai

Per stiprios reakcijos į dirgiklius, miego sutrikimai, dirglumas.

Neigiama nuotaika ir mąstymas

Nuolatinis pesimizmas arba emocinis „nutirpimas“.



PTSD poveikis kasdienybei

Žmonės, turintys PTSD, gali išgyventi traumojantį įvykį iš naujo – per „flashbackus“, košmarus ar įkyrius prisiminimus, kurie sukelia distresą ir paniką.

Slegiantys sapnai / košmarai
Fizinės reakcijos į priminimus
Pasikartojančios mintys



Beviltiškumas

Jausmas, kad ateityje nebėra laimės ar pasveikimo galimybių.

Atminties problemos

Sunkumai prisimenant svarbias traumojančio įvykio detales.

Kaltė arba savęs kaltinimas

Jausmas, kad esi atsakingas(-a) už traumą ar jos pasekmes.

Dirglumas arba pyktis

Trumpa kantrybė arba dažni pykčio protrūkiai dėl smulkmenų.

Sunku susikaupti

Nesugebėjimas susikaupti ar išlaikyti dėmesį.

Lengvai išsigąstama

Perdėta reakcija į garsius garsus ar staigius judesius.

Vengimas tam tikrų vietų

Nesilankymas vietose, kurios primena traumą.

Emocijų slopinimas

Jaudulių slopinimas, siekiant išvengti skausmo.

Sunku užmigti / miego sutrikimai

Nemiga, dažni prabudimai arba neramios naktys.

PTSD įveikos strategijos

Įsižeminimo technikos 🧠

Naudok pojūčius, kad sugrįžtum į dabartį (apsidairyk: įvardink 5 dalykus, kuriuos matai, 4 kuriuos jauti liسدamas(-a), 3 kuriuos girdi, 2 kuriuos uodi, 1 kurį ragauji). Tai padeda per „flashbackus“ ar paniką.

Saugios rutinos ir judėjimas 🚶♀️

Dienos ritmas (miegas, valgymas, mokykla/darbas) + judėjimas (ėjimas, sportas, šokiai) padeda nervų sistemai jaustis stabilesnei.

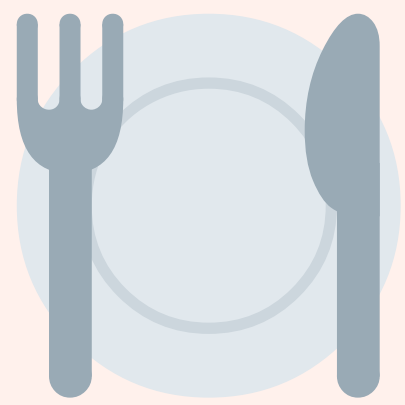


Kvėpavimas ir atsipalaidavimas 🧘

Lėtas kvėpavimas (įkvėpk 4, sulaiyk 2, iškvėpk 6) arba progresuojantis raumenų atpalaidavimas ramina kūno streso reakciją.

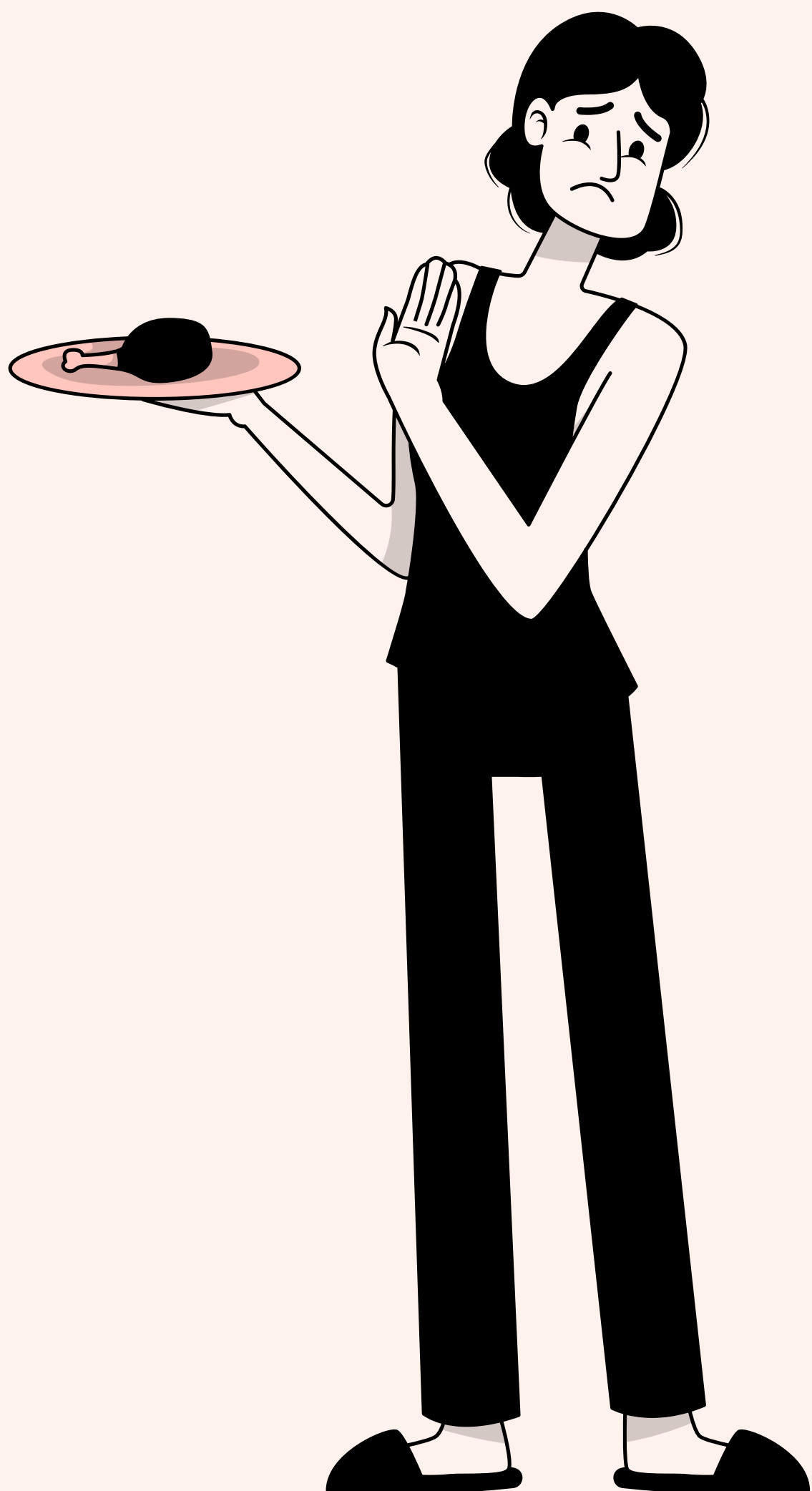
Ryšys ir palaikymas 🤝

Pokalbis su patikimu suaugusiuoju, jaunimo darbuotoju ar palaikančiu draugu mažina izoliaciją. Buvimas šalia saugių žmonių gydo.



Valgymo sutrikimai

Valgymo sutrikimai yra rimtos psichikos sveikatos būklės, susijusios su nuolatiniiais nesveiko valgymo elgesio modeliais. Šie sutrikimai gali paveikti žmogaus fizinę sveikatą, emocinę gerovę ir santykius. Valgymo sutrikimų supratimas yra būtinas, kad galėtume suteikti palaikymą ir skatinti sveikimą.



Valgymo sutrikimai pasižymi nenormaliais arba sutrikusiais mitybos įpročiais, kurie neigiamai veikia žmogaus sveikatą. Yra keli tipai, įskaitant:

- Anoreksija (Anorexia Nervosa): itin griežtas maisto ribojimas ir intensyvi baimė priaugti svorio.
- Bulimija (Bulimia Nervosa): persivalgymas, po kurio seka kompensacinis elgesys, pavyzdžiui, vėmimas arba per didelis fizinis krūvis.
- Persivalgymo sutrikimas (Binge Eating Disorder): pasikartojantys persivalgymo epizodai be apsivalymo ar kompensacinių veiksmų.
- ARFID: maisto vengimas dėl baimės, tekstūros ar kvapo, o ne dėl kūno įvaizdžio

Valgymo sutrikimų simptomai

Fiziniai požymiai (staigus svorio kritimas ar prieaugis, nuovargis, galvos svaigimas)

Stiprus maisto ribojimas arba per didelis sportavimas

Pasitraukimas iš socialinių veiklų, kuriose yra maisto



Nuolatinis susirūpinimas svoriu ar kūno įvaizdžiu

Persivalgymas, po kurio kyla kaltė ar gėda

Valgymo sutrikimų poveikis kasdienybei

Nuolatinis nuovargis,
galvos svaigimas,
skrandžio problemos
ar nereguliarus
širdies ritmas.

Sunku susikaupti,
praleidžiamos
pamokos dėl išsekimo
ar vizity pas
gydytojus.

Vengiama valgyti su
draugais, slepiami
valgymo įpročiai,
jaučiamasi izoliuotai.

Diena planuojama
pagal maistą, kalorijas
ar sportą, o ne pagal
įprastas veiklas

Kaltė, gėda, žema
savivertė, obsesinis
mąstymas apie svorį ar
kūno įvaizdį.



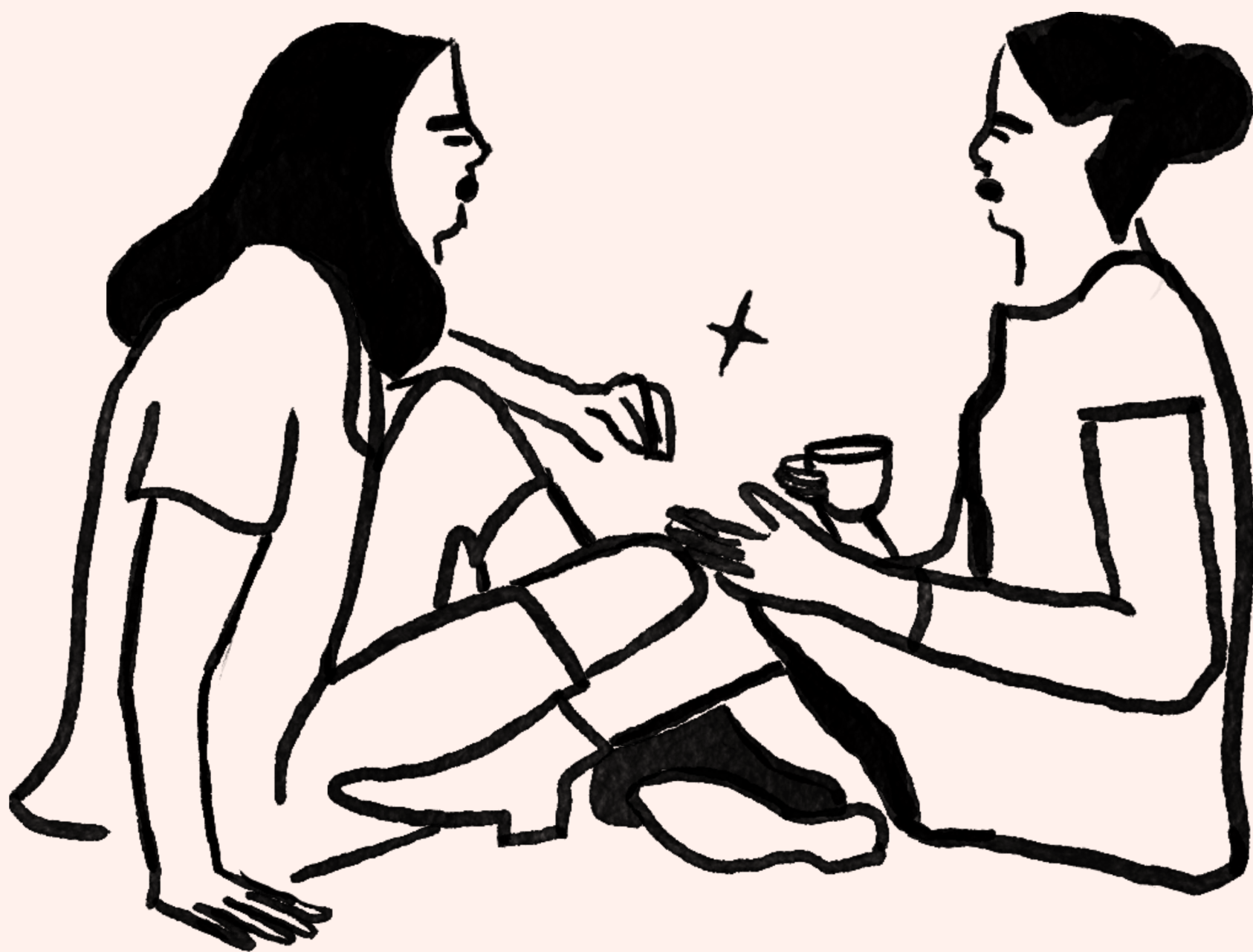
Valgymo sutrikimų įveikos strategijos

Kurk reguliarius valgymo
įpročius 🕒

Stenkis laikytis pastovių
valgymo laikų (3 valgiai +
2–3 užkandžiai). Struktūra
mažina nerimą dėl maisto.

Iššūkis neigiamoms mintims

Mokykis perréminti mintis,
pvz., „Aš nenusipelniau
valgyti“ į labiau subalansuotas:
☞ „Mano kūnui reikia
energijos, kad galėčiau
mokytis, juoktis ir judėti.“



Dėmesys kūno pagarbai, o
ne kontrolei 🏠

Vietoj „tobulo kūno“ idealo
— ką tavo kūnas gali daryti
(šokti, apkabinti, vaikščioti,
kurti).

Būk su saugiais žmonėmis 🤝

Pasidalink jausmais su
jaunimo darbuotoju, artimu
draugu ar šeimos nariu, kuris
neteis.

Ribinis asmenybės sutrikimas

Ribinis asmenybės sutrikimas (BPD) arba emociškai nestabilus asmenybės sutrikimas (EUPD) – psichikos sveikatos sutrikimas, kuris stipriai veikia žmogaus gebėjimą valdyti emocijas ir trukdo kasdieniam gyvenimui.

Sunkumai savireguliacijoje gali lemti impulsyvius veiksmus, neigiamą savęs vaizdą, audringus santykius ir labai intensyvias emocines reakcijas į stresą. Tai gali pasireikšti žalingu elgesiu, pavyzdžiui, savižala.



Žmonės, turintys BPD, dažnai patiria intensyvią baimę būti palikti ar patirti nestabilumą ir jiems gali būti sunku būti vieniems. Tačiau netinkamas pyktis, impulsyvumas ir dažni nuotaikų svyravimai gali atstumti kitus – nors viduje labai norisi prasmingų ir ilgalaikių santykių.

Savižalos ir savižudybės elgesio rizika žmonėms su šiuo sutrikimu yra reikšmingai didesnė nei bendrai populiacijoje.

BPD simptomai

Intensyvių ir nestabilių santykių modeliai: nuo idealizavimo iki nuvertinimo (meilė/neapykanta).



Impulsyvus, pavojingas ar save žalojantis elgesys (pvz., medžiagy vartojimas ar piktnaudžiavimas, persivalgymas, nesaugūs lytiniai santykiai su keliais partneriais, nesaugus vairavimas ir kt.).

Intensyvūs nuotaikos pokyčiai per valandas ar dienas, polinkis matyti dalykus kraštutinumais („viskas labai gerai“ arba „viskas labai blogai“). Interesai ir vertybės gali greitai keistis, kaip ir požiūris į kitus bei artimuosius.

Labai stipri baimė / reakcijos siekiant išvengti realaus ar tariamo palikimo (pvz., „puolama“ į santykius arba jie nutraukiami taip pat greitai).

Iškreiptas ir nestabilus savęs vaizdas / tapatumas (neigiamas), kuris veikia nuotaiką, vertybes, nuomones, tikslus ir santykius.

Mintys apie savižudybę ir/ar bandymai, arba savižala (pvz., pjovimasis, plaukyrovimas, deginimasis).

BPD poveikis kasdienybei

Lėtiniai tuštumos ir
nuobodulio jausmai.

Emociniai „kalneliai“ išsekina,
lieka mažai energijos mokyklai,
pomėgiams ar ateities planams.



Intensyvios prislėgtos
nuotaikos, dirglumo ar
nerimo periodai, trunkantys
nuo kelių valandų iki kelių
dienų.

Disociaciniai pojūčiai („lyg būčiau
ne savo kūne“) ir su stresu
susijusios paranojiškos mintys.
Sunkus stresas gali sukelti ir
trumpus psichožės epizodus.

BPD įveikos strategijos

Emocijų reguliavimo įgūdžiai

Sąmoningumas (mindfulness), kvėpavimo ar įsižeminimo pratimai (pvz., „5-4-3-2-1“ metodas: įvardink 5 dalykus, kuriuos matai, 4 kuriuos lieči, 3 kuriuos girdi, 2 kuriuos uodi, 1 kurį ragauji).

Nuotaikų dienoraštis:

Padedą sekti dirgiklius (triggerius) ir pasikartojančius modelius.

Patikimi žmonės:

Pasidalink jausmais su draugais, jaunimo darbuotojais ar mentoriais.

Sveikos rutinos:

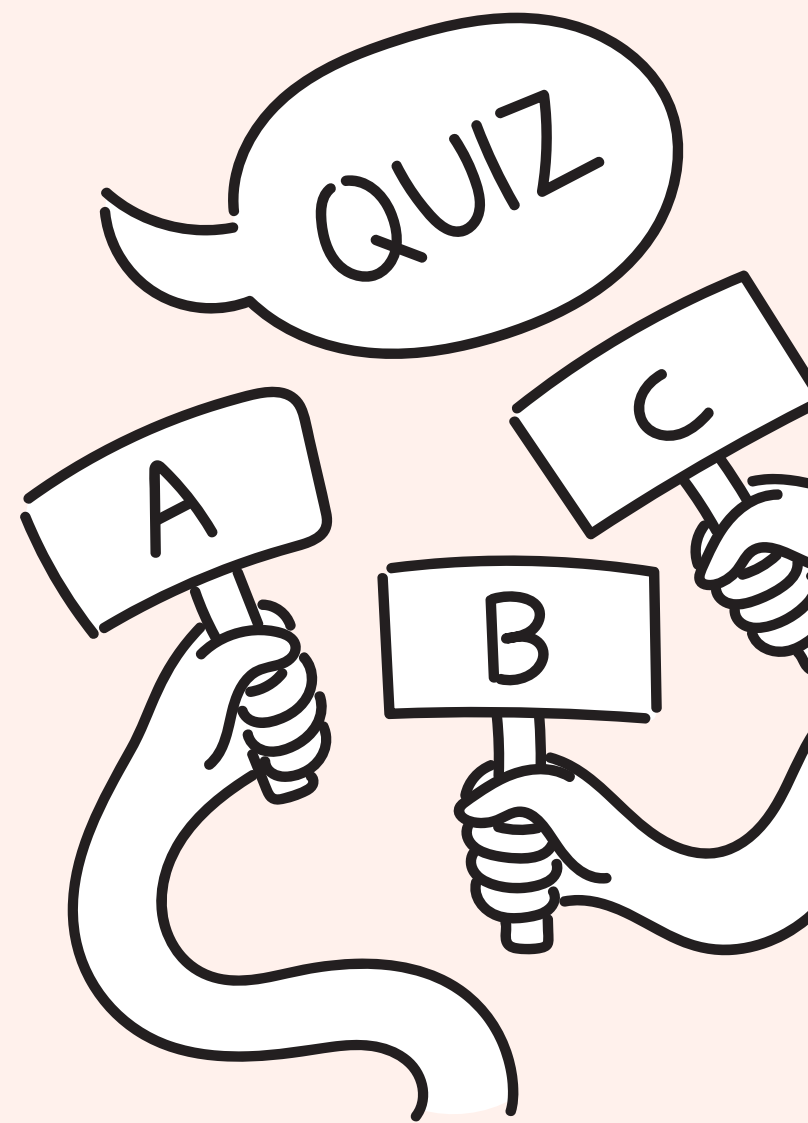
Miegas, maistas ir fizinis aktyvumas stabilizuoja nuotaiką.

Terapija — efektyviausia priemonė BPD atveju, ypač:

- DBT (dialektinė elgesio terapija): moko įveikos įgūdžių, padedančių valdyti emocijas ir santykius.
- CBT (kognityvinė elgesio terapija): padeda mesti iššūkį neigiamoms mąstymo schemoms.



Pasitikrinimas



🎯 Interaktyvūs elementai – 1 dalis: Kas yra psichikos sveikata?

1. Greitas testas – „Pasitikrink, ką supratai“

(Individualiai arba poromis – 5 min.)

Instrukcija: perskaityk klausimus, pasirink geriausią atsakymą, tada aptark su partneriu(-e).

K1. Psichinė sveikata apima:

- a) Tik emocijas
- b) Mintis, jausmus ir socialinius ryšius
- c) Tik ligos nebuvimą

K2. Gera psichinė sveikata reiškia:

- a) Visada būti laimingam(-ai)
- b) Atpažinti ir sveikai valdyti emocijas
- c) Niekada neprašyti pagalbos

K3. Kuris teiginys teisingas?

- a) Psichinė sveikata svarbi tik suaugus
- b) Visi turi psichinę sveikatą bet kuriame amžiuje
- c) Psichinė sveikata = psichikos liga

👉 Refleksija – Sustok ir pagalvok
Jei piešei savo „psichinės sveikatos trikampį“
(emocinė ❤️, psichologinė 🧠, socialinė 🤝),
kuri pusė dabar būtų stipriausia? Kuriai reikia
daugiau dėmesio?

Užrašyk vieną mintį, vieną jausmą ir vieną
veiksmą per pastarąją savaitę, kurie parodė
tavo psichinę sveikatą „veiksme“.

Nerimas tampa sutrikimu, kai:

- a) Padeda susikaupti prieš egzaminus
- b) Greitai praeina po streso
- c) Yra nuolatinis, per stiprus ir trukdo kasdieniam gyvenimui

Kuri iš šių situacijų gali padidinti nerimo lygį?

- a) Ramus savaitgalis gamtoje
- b) Pereinamasis laikotarpis, pvz., keičiant mokyklą
- c) Žiūrėti mėgstamą filmą

Ką gali padaryti, kai draugas(-ė) patiria nerimą ar panikos ataką?

- a) Palikti jį/ją ramybėje
- b) Užpilti šaltu vandeniu
- c) Išlikti ramiai ir padėti susitelkti į kvėpavimą

Kur jaunas žmogus gali kreiptis, jei jaučia stiprų ar užsitęsusį nerimą?

- a) Tik pas draugus
- b) Pas mokyklos psichologą, socialinį darbuotoją, jaunimo darbuotoją ar į pagalbos liniją
- c) Niekur — tiesiog išlaukti

Kuris teiginys yra mitas?

- a) Nerimas yra reali būklė, o ne dėmesio siekimas
- b) Kalbėjimas apie nerimą gali padėti
- c) Tik silpni žmonės jaučia nerimą

Depresija yra:

- a) Būti liūdnam vieną dieną
- b) Būklė, kuri veikia mintis, jausmus ir kasdienį gyvenimą
- c) Silpnumo ženklas

Kuris yra rizikos veiksnys?

- a) Stiprus palaikymo tinklas
- b) Socialinė izoliacija
- c) Subalansuota mityba

Koks yra sveikas įveikos žingsnis?

- a) Miegoti visą dieną
- b) Rašyti dienoraštį
- c) Ignoruoti jausmus

PTSD reiškia:

- a) Ilgalaikį distressą po traumos
- b) Įprastą jaudulį prieš testą
- c) Baimę tamsių vietų

Kas apibūdina psichologinę traumą?

- a) Trumpalaikį liūdesį
- b) Ilgalaikius emocinius sunkumus po sukrečiančio įvykio
- c) Paprastą egzaminų nerimą
- d) Nuobodulį

Kokie požymiai gali rodyti, kad žmogus patyrė traumą?

- a) Nuolatinį džiaugsmą
- b) Nerimą, košmarus, vengimo elgesį
- c) Tik gerus jausmus
- d) Nuovargį po sporto

Ką galiu daryti, jei pastebiu, kad draugas(-ė) sunkiai tvarkosi su trauma?

- a) Juokauti: „praeis“
- b) Būti šalia, klausyti, pasiūlyti kreiptis pagalbos
- c) Pasakyti „susitvardyk“
- d) Vengti jo/jos

Kokie pagrindiniai valgymo sutrikimų požymiai skiria juos nuo įprasto „dietos laikymosi“ ar išrankumo?

- a) Noras valgyti tik sveiką maistą
- b) Stiprus stresas dėl kūno svorio ir nuolatinis susirūpinimas maistu
- c) Pasirinkimas nevalgyti tam tikrų maisto produktų dėl skonio

Kuo bulimija skiriasi nuo persivalgymo sutrikimo?

- a) Bulimija sergantys žmonės dažniau valgo daržoves
- b) Bulimija sergantys bando „atsikratyti“ maisto po persivalgymo (pvz., vėmimu), o persivalgymo sutrikimo atveju to nėra
- c) Persivalgymo sutrikimas pasitaiko tik vaikams

Kas būdinga ARFID ir kuo tai skiriasi nuo kity valgymo sutrikimų?

- a) Žmogus riboja maistą, kad numesty svorio
- b) Žmogus vengia tam tikrų maisto produktų dėl skonio, kvapo ar užspringimo baimės — ne dėl svorio
- c) Žmogus sąmoningai pasirenka valgyti tik vaisius

Įvardink bent vieną galimą valgymo sutrikimų priežastį.

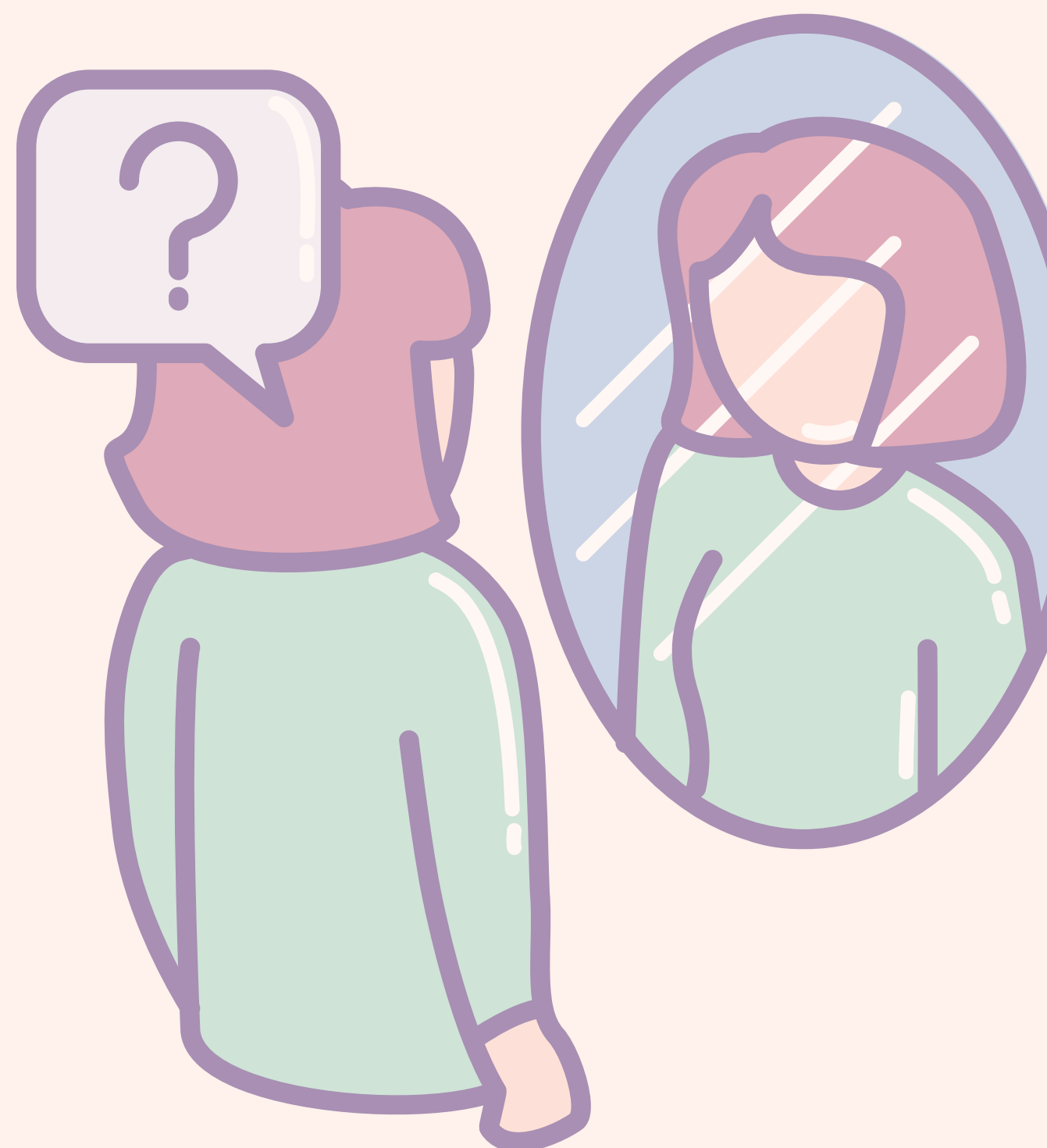
- a) Tik genetinis paveldimumas
- b) Spaudimas atitikti „tobulo kūno“ standartus socialiniuose tinkluose
- c) Mėgti sportą ar fizinį aktyvumą

BPD dažnai apima:

- a) Stabilią nuotaiką
- b) Baimę būti paliktam(-ai)
- c) Tik maisto ribojimą

Kas nėra BPD simptomas?

- a) Impulsyvumas
- b) Nuolatinė pusiausvyrą / stabilumas
- c) Nestabilus savęs vaizdas



☀ Savirefleksija 1: Mano psichinės sveikatos „check-in“ Instrukcija jaunimui:

Skirk 5 minutes pagalvoti apie savo patirtis. Užrašyk (arba ramiai apmąstyk):

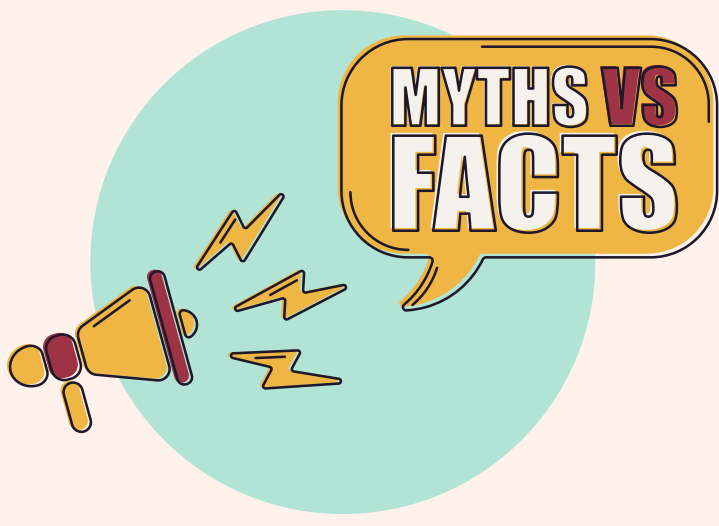
- Kaip dažniausiai pastebiu, kad mano psichinė sveikata yra gera? (pvz., energija, dėmesys, ryšys su žmonėmis)
- Kaip pastebiu, kad pradėdus sunkiau tvarkytis? (pvz., miegas, nuotaika, vengiu draugų)
- Kokie 2–3 dalykai man padeda, kai man sunku?

☀ Savirefleksija 2: Mano palaikymo žemėlapis Instrukcija jaunimui:

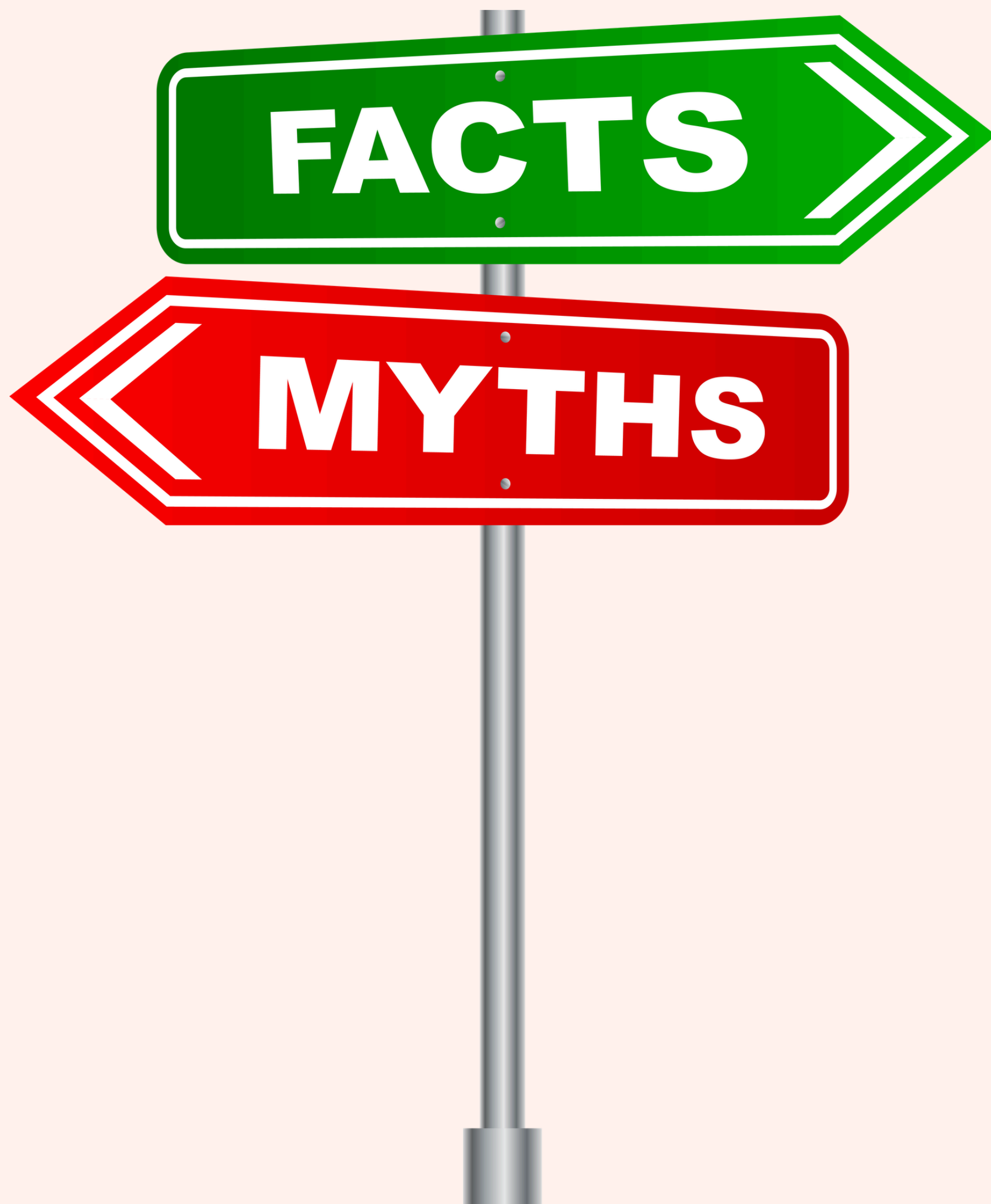
Nusipiešk lapo viduryje apskritimą ir parašyk „AŠ“. Aplink pridėk vardus ar roles žmonių, į kuriuos gali kreiptis, kai sunku (draugai, šeima, jaunimo darbuotojas, mokytojas, pagalbos linija).

Tada paklausk savęs:

- Su kuo jaučiuosi saugiausiai, kai reikia pasikalbėti?
- Ar yra žmogus, kurio norėčiau paprašyti palaikymo, bet dar nedirisau?
- Kokia pagalba man naudingiausia (išklausymas, patarimai, dėmesio nukreipimas, praktinė pagalba)



Dažniausi mitai ir faktai



MITAI

IR

FAKTAI

Psichinė sveikata ir psichikos liga yra tas pats.

Visi turime psichinę sveikatą, kaip ir fizinę. Kartais žmonės patiria psichikos ligą, bet tai neapibrėžia visos psichinės sveikatos.

Žmonės, turintys psichikos sveikatos sutrikimų, negali pasveikti.

Pasveikimas įmanomas. Turint tinkamą palaikymą, žmonės gyvena pilnavertį ir sėkmingą gyvenimą.

Psichikos sveikatos sutrikimai yra reti.

Jie labai dažni – 1 iš 4 žmonių per gyvenimą patirs psichikos sveikatos sutrikimą.

Žmonės, turintys psichikos sveikatos sutrikimų, yra smurtaujantys ir nenusipėjami.

Dauguma žmonių, turinčių psichikos sveikatos sutrikimų, nėra smurtaujantys. Iš tiesų jie dažniau būna aukos, o ne smurto vykdytojai.

Jei turi depresiją, tai reiškia, kad tiesiog nepakankamai stengiesi būti laimingas(-a).

Depresija nėra tinginystė – tai medicininė būklė, kurią lemia daug veiksnių. Jai reikia palaikymo ir gydymo, o ne pasmerkimo.

MITAI

IR

FAKTAI

Priklausomybė – tai pasirinkimas; žmogus gali mesti, jei turi pakankamai valios.

Priklausomybė – liga. Jai reikia gydymo ir palaikymo, kaip ir kitoms sveikatos būklėms.

Valgymo sutrikimai būdingi tik merginoms.

Valgymo sutrikimai paliečia visų lyčių žmones. Berniukai ir vyrai taip pat gali su tuo susidurti, tačiau stigma dažnai verčia juos tylėti.

Žmonės, turintys psichikos sveikatos sutrikimų, negali dirbti ar būti sėkmingi.

Daugelis žmonių su psichikos sveikatos sunkumais mokosi, dirba ir klesti. Su palaikymu ir supratimu sėkmė įmanoma visiems.

Kalbėjimas apie psichinę sveikatą viską tik pablogina.

Kalbėjimas padeda sumažinti vidinį spaudimą ir atveria kelią pagalbai. Dažnai būtent tylą viską daro sunkiau.

Tik profesionalai gali padėti psichinės sveikatos srityje.

Nors profesionalai atlieka svarbų vaidmenį, draugai, jaunimo darbuotojai, mokytojai ir šeima taip pat gali padėti – išklaudydami, padrąsindami ir būdami šalia.

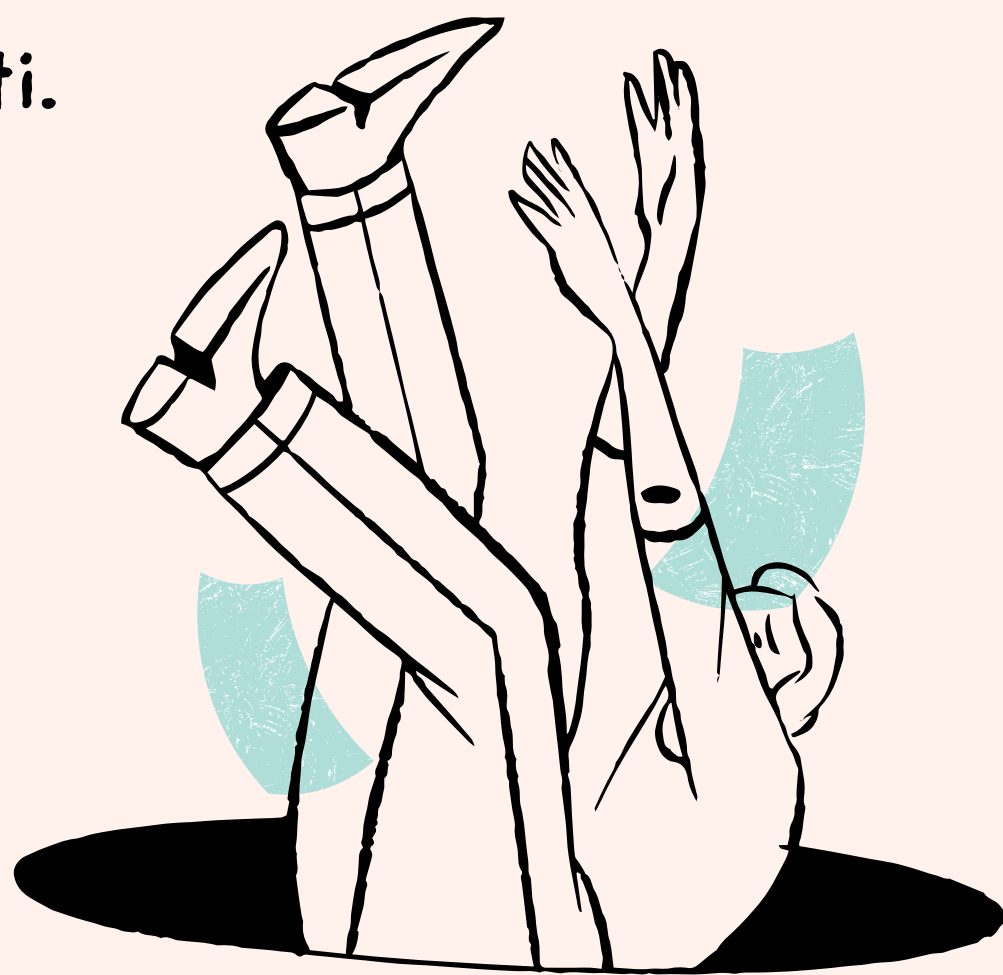
Stigmos mažinimas

Atviras kalbėjimas
apie psichinę
sveikatą mažina
stigmatizaciją.

Skatinant palaikymą
ir supratimą, laimi
visi.

Empatija ir
švietimas gali padėti
mūsų
bendruomenėms
sveikti.

Psichikos liga nėra
silpnumo ženklas.



Psichikos ligos dažnai yra stipriai stigmatizuojamos, ir tai gali trukdyti žmonėms kreiptis pagalbos. Daugelis bijo būti teisiami dėl savo elgesio (pvz., valgymo įpročių) ar kūno įvaizdžio. Svarbu griauti šias stigmas kuriant atvirą ir palaikančią aplinką. Nevertinanti pagalba ir supratimas yra raktas, kad žmogus ryžtųsi kreiptis reikalingos pagalbos.

Stigmos atpažinimas ir sprendimas

Stigma – tai neigiamas požiūris ar įsitikinimas apie žmogų ar grupę dėl to, kad jie yra „kitokie“. Stigma gali sukelti diskriminaciją, izoliaciją ir priversti žmones jaustis nepageidaujama ar teisiama.

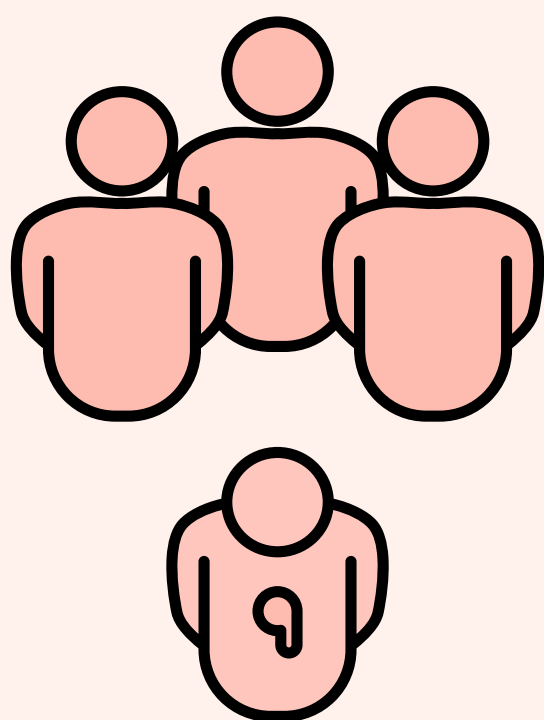
Šiandien žmonės, patiriantys psichikos sveikatos sunkumų, dėl stigmos ir diskriminacijos dažnai patiria papildomą neigiamą poveikį, kuris gali „užsukti“ dar daugiau problemų. Stigma gali tapti barjeru: ji trukdo jaunam žmogui sveikti, kreiptis pagalbos ar net laiku atpažinti ankstyvus psichikos sveikatos sunkumus. Tai gali pasireikšti ir per savistigmą.

Jei žmogus susiduria su stigma, kiti gali jį matyti neigiamai, elgtis su juo kitaip arba priversti jaustis gėdingai ar bėverčiu. Stigma taip pat gali vesti į diskriminaciją ir dar labiau pabloginti psichikos sveikatos būklę. Ji gali trukdyti ir prevencijai.

Stigma gali sumažinti palaikymą ir empatiją – žmogus ima jaustis sugėdintas, nesuprastas ir atstumtas. Stigmatizacija – ne tik „įskaudinti jausmai“: ji gali lemti, kad jaunas žmogus ignoruos simptomus, o tai blogina sveikimą ir mažina gyvenimo kokybę dėl socialinės ir fizinės izoliacijos.

Kokie yra stigos tipai?

Yra keturi pagrindiniai stigos tipai – kiekvienas jų skirtingai veikia jaunus žmones skirtinguose kontekstuose:



Viešoji stigma

Tai, kai visuomenė teisia ar su žmonėmis elgiasi neteisingai dėl jų psichinės sveikatos.

💡 Pavyzdys: Filmai, kuriuose psichikos sutrikimų turintys žmonės vaizduojami kaip „baisūs“, arba bendraklasiai juokauja apie nerimą.

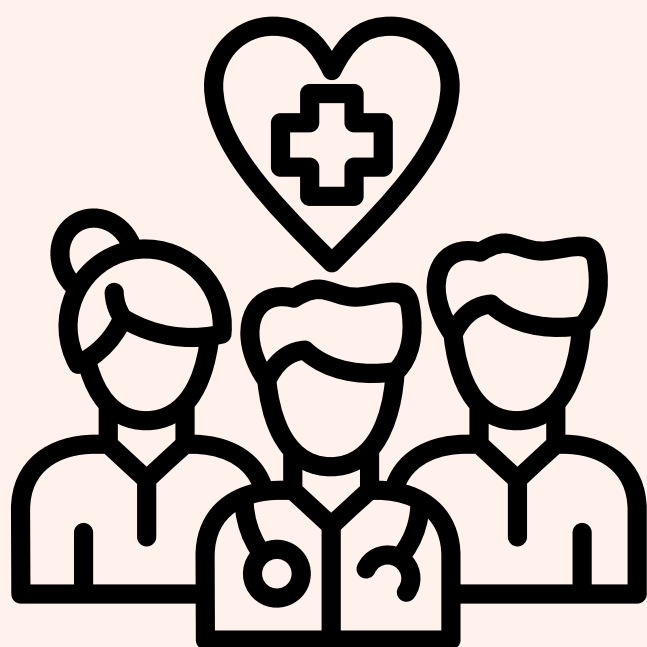
👉 Kodėl tai svarbu: Tokios nuostatos priverčia jaunus žmones gėdytis ar bijoti kalbėti apie savo sunkumus.

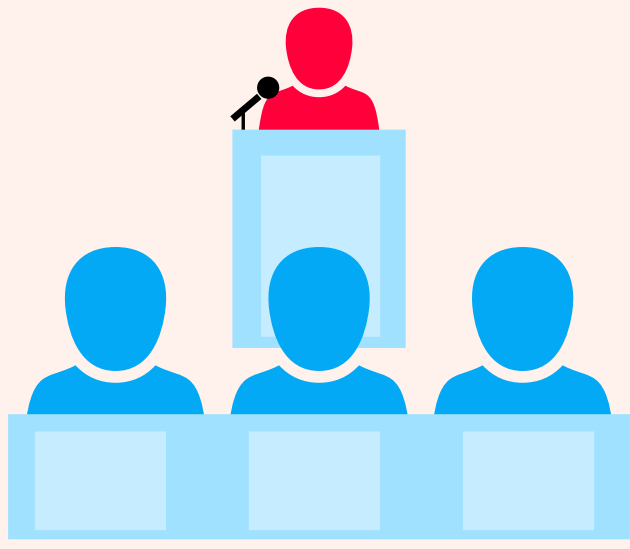
Profesinė stigma

Kartais net gydytojai, mokytojai ar kiti specialistai gali turėti neigiamų nuostatų apie psichinę sveikatą.

💡 Pavyzdys: Gydytojas rimtai nevertina depresijos simptomų, arba mokytojai sako: „tav tiesiog reikia labiau pasistengti“.

👉 Kodėl tai svarbu: Jei specialistai neklauso ir nesupranta, jaunimas gali negauti reikalingos pagalbos ir palaikymo.





Institucinė stigma

Ši stigma kyla iš taisyklių, sistemų ar politikų, kurios apsunkina gyvenimą žmonėms, turintiems psichikos sveikatos sunkumų.

- 💡 Pavyzdys: Mokykloje nėra konsultanto(-ės), arba psichikos sveikatos programoms skiriama mažiau lėšų nei fizinei sveikatai.
- 👉 Kodėl tai svarbu: Jauniems žmonėms gali būti sunku rasti prieinamą ir pasiekiamą pagalbą tada, kai jos labiausiai reikia.



Savistigma

Tai nutinka, kai žmogus pradeda tikėti neigiamais dalykais, kuriuos kiti sako apie psichinę sveikatą – ir nukreipia tas mintis prieš save.

- 💡 Pavyzdys: „Aš silpnas(-a), nes turiu nerimą“ arba „niekas nenorės su manimi draugauti, jei sužinos, kad lankau terapiją“.
- 👉 Kodėl tai svarbu: Savistigma mažina pasitikėjimą savimi, stabdo nuo pagalbos ieškojimo ir apsunkina sveikimą.

Pažvelkime atidžiau į savistigmą

Patiriant sudėtingus psichikos sveikatos sunkumus, jaunimui gali būti nelengva „neįsileisti“ šių baimių į vidų. Tai gali pasireikšti kaip gėda, susikaustymas ir vengimas – visa tai yra savistigmos požymiai.

Savistigma gali turėti rimtų pasekmių jauno žmogaus savivertei ir norui kreiptis pagalbos, kai jos reikia. Mokytiis įveikti savistigmą ir ugdyti įgūdžius palaikyti save yra labai svarbu, siekiant geresnės gyvenimo kokybės ir jaunų žmonių gerovės.



Kaip stigma veikia
jaunus žmones,
turinčius psichikos
sveikatos sutrikimų?



Žmogus gali būti traktuojamas kitaip ir atstumtas nuo dalyky, kuriuos kiti laiko savaime suprantamais, todėl jis marginalizuojamas.

Žmogus „pažymimas“ pagal būklę ir tampa pažeidžiamas išankstinių nuostatų bei diskriminacijos. Diskriminacija gali lemti prarastas galimybes moksluose, darbe ar būste.

Patyčios, atstūmimas iš socialinių grupių ar tapimas smurto auka.



Gėda ar susikaustymas gali paskatinti vengti gydymo, atsitraukti nuo visuomenės, piktnaudžiauti alkoholiu ar narkotikais ar net nusižudyti.

Stigma atgraso nuo pagalbos ieškojimo, nes jaunimas bijo būti „pažymėtas“ kaip psichiškai nesveikas. Daugelis, patirdami ankstyvus simptomus, delsia kreiptis, nes nesupranta, ką jie reiškia, arba sieja psichikos ligą su neigiamais ir netiksliais stereotipais.



Stigma apsunkina sveikimą. Psichinė gerovė labai susijusi su aktyvumu, įsitraukimu, prisidėjimu ir jausmu, kad esi priimamas(-a) bendruomenėje. Stigma griaua pasitikėjimą savimi ir skatina vengti kity, bijant nesusipratimo ir pašaipos.

☀️ Kaip padėti mažinti psichikos sveikatos stigmatizaciją ir diskriminaciją?

💬 Kalbėjimas apie psichinę sveikatą
Maži pokalbiai sukuria didelį pokytį.

Kalbėjimas apie psichinę sveikatą kasdieniuose pokalbiuose – su draugais, jaunimo grupėse ar mokykloje – padeda normalizuoti šią temą.

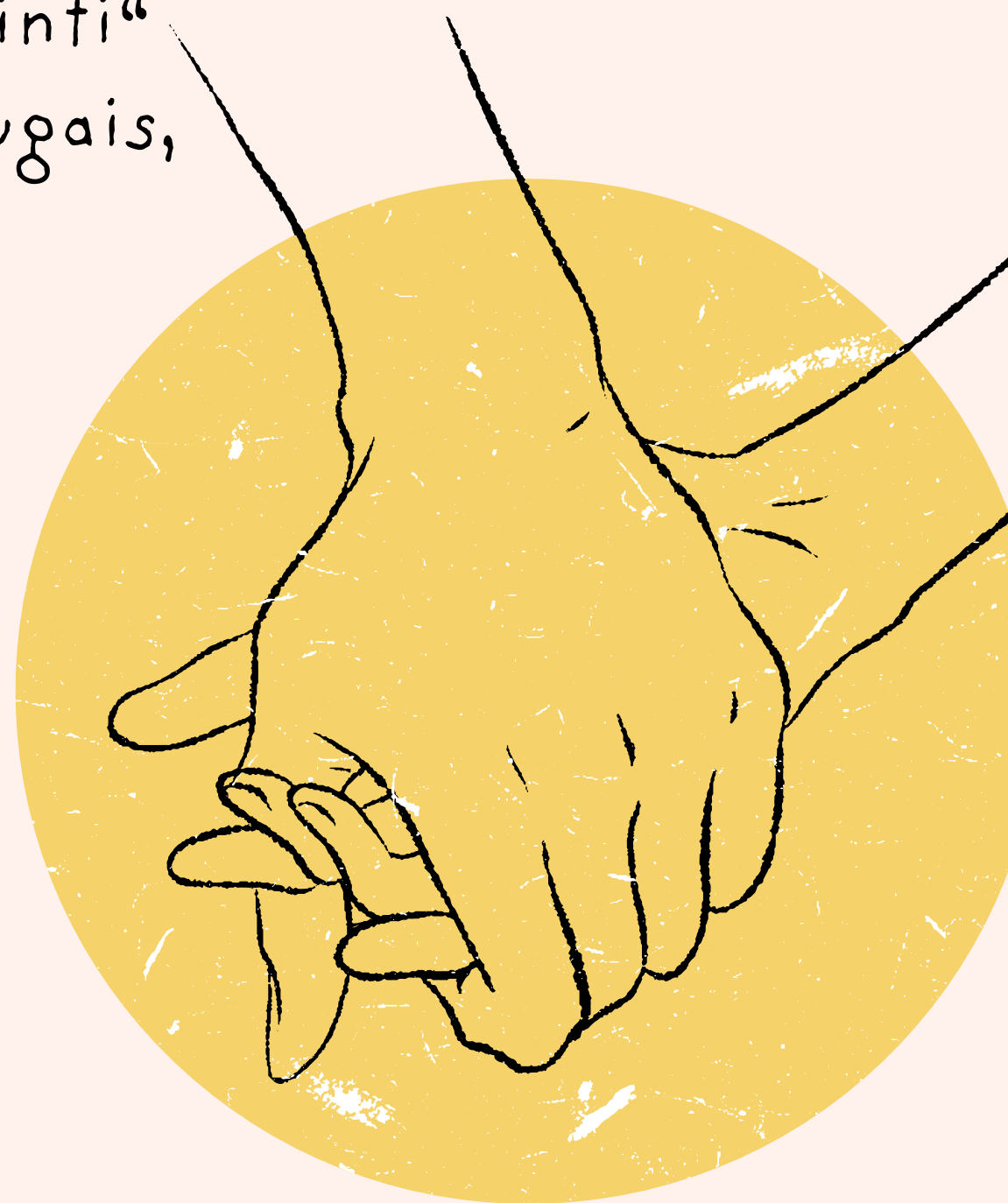
Aiški, naujusia ir jaunimui suprantama informacija gali griauti stereotipus ir parodyti, kad psichinė sveikata – kiekvieno gyvenimo dalis.

Jaunimo darbuotojų vaidmuo:

Jauni žmonės dažnai jaučiasi saugiau atsiverdami jaunimo darbuotojui ar patikimam mentoriumi nei nepažįstamam.

Jaunimo darbuotojai gali nukreipti į profesionalią pagalbą (psichologus, gydytojus, pagalbos linijas), kai to reikia.

Jie taip pat primena reguliariai „pasitikrinti“ savijautą ir remtis palaikymo tinklu – draugais, šeima, saugiais suaugusiaisiais.



Kalbos galia

Žodžiai svarbūs! Tokie žodžiai kaip „psichas“, „nenormalus(-i)“, „išprotėjęs(-usi)“ gali skambėti kaip juokas, bet jie maitina stigmatizaciją ir verčia žmones jaustis atstumtais ar gėdytis.

Vietoj to rinkis pagarbą ir palaikymą: sakyk „jam/jai dabar sunkus laikotarpis“, o ne „jis/ji išprotėjęs(-usi)“. Malonūs žodžiai kuria saugią erdvę, kur jaunimas gali atvirai kalbėti.



Kiekvieno vaidmuo mažinant stigmatizaciją

Stigmos pabaigai reikia mūsų visų:

- Pasakyk, kai išgirsti žeminančius juokelius ar komentarus.
- Rodyk orumą, pagarbą ir lygiateisiškumą visiems, patiriantiems psichikos sveikatos sunkumų.
- Kurk bendruomenes, kur jaunimas jaučiasi prižiūrimas, o ne teisiamas.

TAKE CARE
— of —
YOURSELF

BREAK
• the •
STIGMA

TAKE Care
of your
Mental HEALTH

Take ✨
Care of
* Your Mind

it's okay to
FEEL your
FEELINGS

MENTAL
health
BEGINS
with me

Stigmos ciklo nutraukimas

PRAKTIKUOK ATVIRUS POKALBIUS

Atvirai dalijantis patirtimis ir klausantis be vertinimo kuriama saugi, palaikanti aplinka.

PRAKTIKUOK SAVI-UŽUOJAUTĄ

Būk sau geras(-a), kad įveiktum gėdą ir sustiprintum atsparumą stigmatizacijai.

ŠVIESK SAVE IR KITUS

Mokymasis apie stigmatizuojamas temas, kaip psichinė sveikata, keičia teismą į supratimą.

KVESTIONUOK STEREOTIPUS

Draugiškai reaguok į žalingus stereotipus – tai mažina stigmos ir skatina teigiamus pokyčius.

RODYK EMPATIJĄ

Teik nevertinantį palaikymą, primindamas(-a), kad žmogus nėra vienas.



GREITAS TESTAS: MITAS AR FAKTAS?

☛ PERSKAITYK KIEKVIENĄ TEIGINĮ IR NUSPRĘSK:
MITAS AR FAKTAS?

„PSICHINĖ SVEIKATA IR PSICHIKOS LIGA YRA TAS PATS.“

„KALBĖJIMAS APIE PSICHINĘ SVEIKATĄ VISKĄ
PABLOGINA.“

„VALGYMO SUTRIKIMUS PATIRIA TIK MERGINOS.“

„ŽMONĖS SU PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMAIS NEGALI
PASVEIKTI.“

„PRIKLAUSOMYBĖ — LIGA, KURIAI REIKIA GYDYMO IR
PALAIKYMO.“

„DAUGUMA ŽMONIŲ SU PSICHIKOS SVEIKATOS
SUTRIKIMAIS YRA SMURTAUJANTYS.“

„1 IŠ 4 ŽMONIŲ PER GYVENIMĄ PATIRS PSICHIKOS
SVEIKATOS SUTRIKIMĄ.“

„TIK PROFESIONALAI GALI PALAIKYTI ŽMOGŲ, TURINTŲ
PSICHIKOS SVEIKATOS PROBLEMŲ.“

REFLEKSIJA I: AR ESI PATYRĘS(-USI)
STIGMATIZACIJĄ?

PAGALVOK APIE MOMENTĄ, KAI TAVE
KAŽKAS TEISĖ DĖL TAVO JAUSMŲ,
IŠVAIZDOS, KILMĖS AR SUNKUMŲ.

☛ KAIP TAI PRIVERTĖ TAVE JAUSTIS?

☛ AR TAI SUSTABDĖ TAVE NUO
KALBĖJIMO, PRISIJUNGIMO PRIE KITŲ AR
PAGALBOS PRAŠYMO?

STIGMOS ATPAŽINIMAS

☞ PASIRINK GERIAUSIĄ ATSAKYMĄ KIEKVIENAI SITUACIJAI.

BENDRAKLASIS JUOKAUJA: „JI PAMIŠUSI, JAI TURBŪT REIKIA TRAMDOMŲJŲ MARŠKINIŲ.“

KAS TAI?

A) NEKALTAS JUOKAS

B) VIEŠOJI STIGMA

C) MOTYVACIJA BŪTI STIPRESNEI(-IAM)

✓ TEISINGA: B) VIEŠOJI STIGMA

MOKYTOJAS SAKO: „TAU TIESIOG REIKIA LABIAU PASISTENGTI; DEPRESIJOS NĖRA.“

KOKIA ČIA STIGMA?

A) PROFESINĖ STIGMA

B) SAVISTIGMA

C) VIEŠOJI STIGMA

✓ TEISINGA: A) PROFESINĖ STIGMA

MOKYKLA NEJDARBINA PSICHOLOGO, NORS DAUG MOKINIŲ PRAŠO PAGALBOS.

TAI RODO:

A) VIEŠĄJĄ STIGMĄ

B) INSTITUCINĘ STIGMĄ

C) SAVISTIGMĄ

✓ TEISINGA: B) INSTITUCINĖ STIGMA

TU GALVOJI: „AŠ SILPNAS(-A), NES TURIU NERIMĄ. NIEKAS MANĖS NEGERBS, JEI SUŽINOS.“

KAS TAI?

A) PROFESINĖ STIGMA

B) VIEŠOJI STIGMA

C) SAVISTIGMA

✓ TEISINGA: C) SAVISTIGMA

#FRIEND

THE

TIKROS
ISTORIJS

STIGMA

„JIE VADINO MANE SILPNA. AŠ ATRADAU STIPRYBĘ PRABILUSI.“



LOUISAI SAKĖ, KAD JI „SILPNA“, NES KOVOJA SU DEPRESIJA IR NERIMU. LABIAUSIAI SKAUDĖJO NE PATI BŪKLĖ — O STIGMA.

SU PALAIKANČIAIS DRAUGAIS JI SUPRATO: TIKRA STIPRYBĖ NĖRA SKAUSMO SLĖPIMAS — TIKRA STIPRYBĖ YRA ATVIRUMAS.



💡 ŽINUTĖ:

STIGMA GALI SKAUDINTI LABIAU NEI PATI BŪKLĖ. TIKRA STIPRYBĖ — BŪTI ATVIRAI(-AM), O NE TYLĖTI.



✗ MITAS: ŽMONĖS, TURINTYS DEPRESIJĄ AR NERIMĄ, YRA „SILPNI“ ARBA „SIEKIA NTYS DĖMESIO“.

✓ FAKTAS: PSYCHIKOS SVEIKATOS SUNKUMAI NĖRA SILPNUMAS. PRAŠYTI PAGALBOS — VIENAS DRĄSIAUSIŲ DALYKŲ, KURIUOS GALI PADARYTI.

**„NELEISK STIGMAI TAVĘS NUTILDYTI. KURK SAUGIAS ERDVES.
PALAIKYKIME VIENIKITUS.“**

GYVENDAMA SU DEPRESIJA IR NERIMU,
VIOLET TIKĖJOSI, KAD PRABILUSI PASIJUS
GERIAU. VIETOJ TO JI IŠGIRDO
KALTINIMUS: „TAI TAVO KALTĖ, TU
TIESIOG TINGI.“
DISKRIMINACIJA JĄ NUTILDĖ IR PRIVERTĖ
JAUSTIS „SUGEDUSIA“.

TAČIAU PALAIKANČIŲ TĖVŲ IR SAUGIŲ
ŽMONIŲ APSUPTYJE VIOLET ATSTATĖ
PASITIKĖJIMĄ SAVIMI. JI SUPRATO, KAD
JOS SUNKUMAI — TIKRA BŪKLĖ, O STIGMA
DAUGIAU NEBEGALI APIBRĖŽTI JOS
ISTORIJS.



💡 ŽINUTĖ:

STIGMA IR DISKRIMINACIJA
GALI SKAUDINTI LABIAU
NEI PATI PSICHIKOS LIGA.
SU PALAIKYMU, SAUGIOMIS
ERDVĖMIS IR POZITYVIAIS
ŽMONĖMIS ĮMANOMAS
SVEIKIMAS IR
PASITIKĖJIMO GRĮŽIMAS.



- ✗ MITAS: ŽMONĖS SU PSICHIKOS SVEIKATOS SUTRIKIMAIS YRA TINGŪS ARBA „IEŠKO PASITEISINIMŲ“.
- ✓ FAKTAS: PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMAI YRA TIKRI. KALBĖTI ATVIRAI — NE NESĖKMĖ, O DRĄSA.

**„JIE SAKĖ, KAD STIPRŪS ŽMONĖS NEPALŪŽTA. AŠ SUPRATAU-
TIKRA STIPRYBĖ YRA PRAŠYTI PAGALBOS.”**

OKSANA, PABĖGĖLĖ IŠ UKRAINOS, NEŠĖ ŠEIMOS NAŠTĄ, SLĖPDAMA SAVO SKAUSMĄ. PANIKOS ATAKOS UŽKLUPDAVO JĄ PER EGZAMINUS, PARDUOTUVĖSE, NET AUTOBUSUOSE. JI MANĖ, KAD „PALŪŽTI“ REIŠKIA SILPNUMĄ.



TAČIAU ATSIVĖRUSI JAUNIMO DARBUOTOJUI JI SUŽINOJO: PANIKOS ATAKOS NĖRA „DEFEKTAS“ – TAI REAKCIJA Į STRESĄ IR TRAUMĄ. SU PALAIKYMU OKSANA PRADĖJO SVEIKTI.

💡 ŽINUTĖ:

STIPRYBĖ NĖRA TAI, KAD
NIEKADA NESUBYRI.
STIPRYBĖ – DRĄSA SIEKTI
PAGALBOS.



✗ MITAS: PANIKOS ATAKOS REIŠKIA, KAD ESI „NEPAKANKAMAI STIPRUS(-I)“.

✓ FAKTAS: PANIKOS ATAKOS – REALI SVEIKATOS REAKCIJA Į TRAUMĄ AR STRESĄ. IEŠKOTI PAGALBOS – STIPRYBĖS, O NE SILPNUMO ŽENKLAS.

„JIE SAKĖ, KAD TURIU LABIAU STENGTIS. AŠ SUPRATAU: DEPRESIJA NĖRA PASIRINKIMAS.”



IEVA NUSTOJO JAUSTI DŽIAUGSMĄ IŠ DALYKŲ, KURIE KADAIS JAI REIKĖ MALONUMĄ. KAI ARTIMIEJI SAKĖ, KAD JAI TIESIOG REIKIA „GALVOTI POZITYVIAI“, JI PRIVERSTINAI ŠYPSOJOSI – BET VIDUJE JAUTĖSI, LYG BLĖSTŲ.

SU MOKYTOJO(-OS) PALAIKYMU JI RADO PAGALBĄ IR SUPRATO, KAD DEPRESIJA NĖRA TINGINYSTĖ. TAI TIKRA BŪKLĖ, O SVEIKIMAS REIKALAUJA RŪPESČIO, NE PASMERKIMO.



💡 ŽINUTĖ:

DEPRESIJA NĖRA APIE „NUOSTATAŲ“. TAI TIKRA BŪKLĖ, KURIAI REIKIA TIKROS PAGALBOS.



✗ MITAS: DEPRESIJA REIŠKIA, KAD NEPAKANKAMAI STENGIESI BŪTI LAIMINGAS(-A).

✓ FAKTAS: DEPRESIJA YRA MEDICININĖ BŪKLĖ. JAI REIKIA PALAIKYMŲ IR GYDYMO – NE PASMERKIMO.

„NET STIPRŪS ŽMONĖS GALI PALŪŽTI. TIKRA STIPRYBĖ — PRAŠYTI PAGALBOS.”



OKSANA, PABĖGĖLĖ IŠ UKRAINOS, NEŠĖ ŠEIMOS NAŠTĄ, SLĖPDAMA SAVO SKAUSMĄ. PANIKOS ATAKOS UŽKLUPDAVO JĄ PER EGZAMINUS, PARDUOTUVĖSE, NET AUTOBUSUOSE. JI MANĖ, KAD „PALŪŽTI“ REIŠKIA SILPNUMĄ.

TAČIAU ATSIVĖRUSI JAUNIMO DARBUOTOJUI JI SUŽINOJO: PANIKOS ATAKOS NĖRA „DEFEKTAS“ — TAI REAKCIJA Į STRESĄ IR TRAUMĄ. SU PALAIKYMU OKSANA PRADĖJO SVEIKTI.

💡 ŽINUTĖ:

STIPRYBĖ NĖRA TAI, KAD
NIEKADA NESUBYRI.
STIPRYBĖ — DRĄSA SIEKTI
PAGALBOS.



✗ MITAS: PANIKOS ATAKOS REIŠKIA, KAD ESI „NEPAKANKAMAI STIPRUS(-I)“.

✓ FAKTAS: PANIKOS ATAKOS — REALI SVEIKATOS REAKCIJA Į TRAUMĄ AR STRESĄ. IEŠKOTI PAGALBOS — STIPRYBĖS, O NE SILPNUMO ŽENKLAS.

„JIE SAKĖ, KAD ESU DROVI. AŠ GYVENAU SU SOCIALINIU NERIMU.”

LIIS BUVO VADINAMA „DROVIA MERGINA“. BET UŽ TYLOS SLĖPĖSI BAIMĖ: DREBANČIOS RANKOS, LEKIANČIOS MINTYS IR TUŠČIA GALVA PRIEŠ KALBĖJIMĄ KLASĖJE. SU KONSULTANTO(-ĖS) PAGALBA IR ĮVEIKOS ĮRANKIAIS JI SUPRATO, KAD TAI NE „TIESIOG DROVUMAS“ – TAI SOCIALINIS NERIMAS. IR JI NĖRA „SUGEDUSI“.



💡 ŽINUTĖ:

SOCIALINIS NERIMAS NĖRA „TIESIOG DROVUMAS“. TAI TIKRA BAIMĖ, KURI NUSIPELNO ATJAUTOS IR SUPRATIMO.



✗ MITAS: SOCIALINIS NERIMAS YRA TIK DROVUMAS. ŽMONĖS TURĖTŲ „TIESIOG PERLIPTI PER TAI“.

✓ FAKTAS: SOCIALINIS NERIMAS YRA REALI BŪKLĖ. JAM REIKIA PALAIKYMO, O NE NUVERTINIMO.

„IŠ IŠORĖS ATRODŽIAU GERAI, BET VIDUJE MAN BUVO SUNKU.“

TOMO GERIAUSIAS DRAUGAS JUSTAS BUVO TIK 16-OS, KAI ATĖMĖ SAU GYVYBĘ. NIEKAS NEŽINOJO, KOKS SKAUSMAS SLYPĖJO UŽ JO ŠYPSENOS. NETEKĖS JO, TOMAS SUPRATO, KAD IR JAUNI ŽMONĖS SUSIDURIA SU TIKRAIS SUNKUMAIS – PATYČIOMIS, VIENATVE, ŠEIMOS PROBLEMOMIS. DABAR JIS ATVIRAI KALBASI SU DRAUGAIS IR KLAUSIA, KAIP JIE IŠ TIKRŲJŲ JAUČIASI.



💡 ŽINUTĖ:

SAVIŽUDYBĖ NĖRA TIK SUAUGUSIŲJŲ PROBLEMA. JAUNI ŽMONĖS TAIP PAT NEŠA SUNKIĄ NAŠTĄ. ANKSTYVAS ĮSIKLAUSYMAS, ATVIRI POKALBIAI IR TARPUSAVIO PALAIKYMAS GELBSTI GYVYBES.



✗ MITAS: SAVIŽUDYBĖS PALIEČIA TIK SUAUGUSIUOSIUS, TURINČIUS „TIKRŲ PROBLEMŲ“.

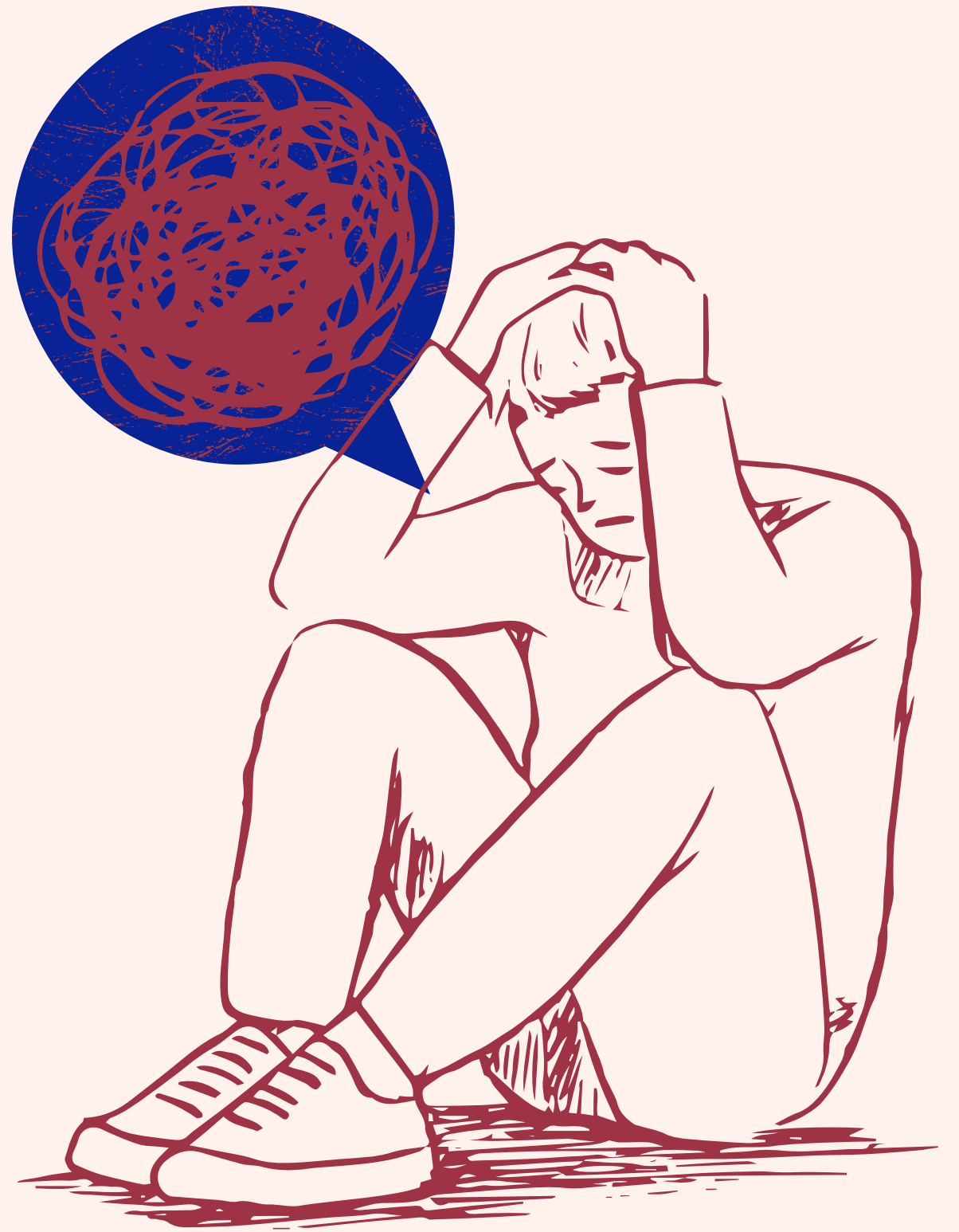
✓ FAKTAS: JAUNI ŽMONĖS TAIP PAT PATIRIA GILŲ SKAUSMĄ, O SAVIŽUDYBĖ GALI PALIESTI BET KĄ. ATVIRI POKALBIAI IR ANKSTYVAS PALAIKYMAS YRA LABAI SVARBŪS.

“JIE SAKĖ, KAD TAI PASIRINKIMAS. MAN TAI BUVO IŠGYVENIMAS.”



PABĖGĘS IŠ UKRAINOS, ARTIOM JAUTĖSI PRARADĘS VISKĄ — NAMUS, MOKYKLĄ IR NET SAVO ŠUNĮ. KAD „UŽGESINTŲ“ SKAUSMĄ, JIS PRADĖJO GARINTI (VAPE), VĒLIAU GERTI, O GALIAUSIAI VARTOTI STIPRESNES MEDŽIAGAS.

VIENĄ NAKTĮ JIS ATSIDŪRĖ LIGONINĖJE PO TO, KAI VAKARĖLYJE PRARADO SĄMONĘ. TAI BUVO LŪŽIO TAŠKAS. ŠIANDIEN ARTIOM LANKO SVEIKIMO GRUPES IR MOKOSI, KAD PRIKLAUSOMYBĖ NĖRA APIE SILPNUMĄ AR VALIĄ — TAI APIE GIJIMĄ.



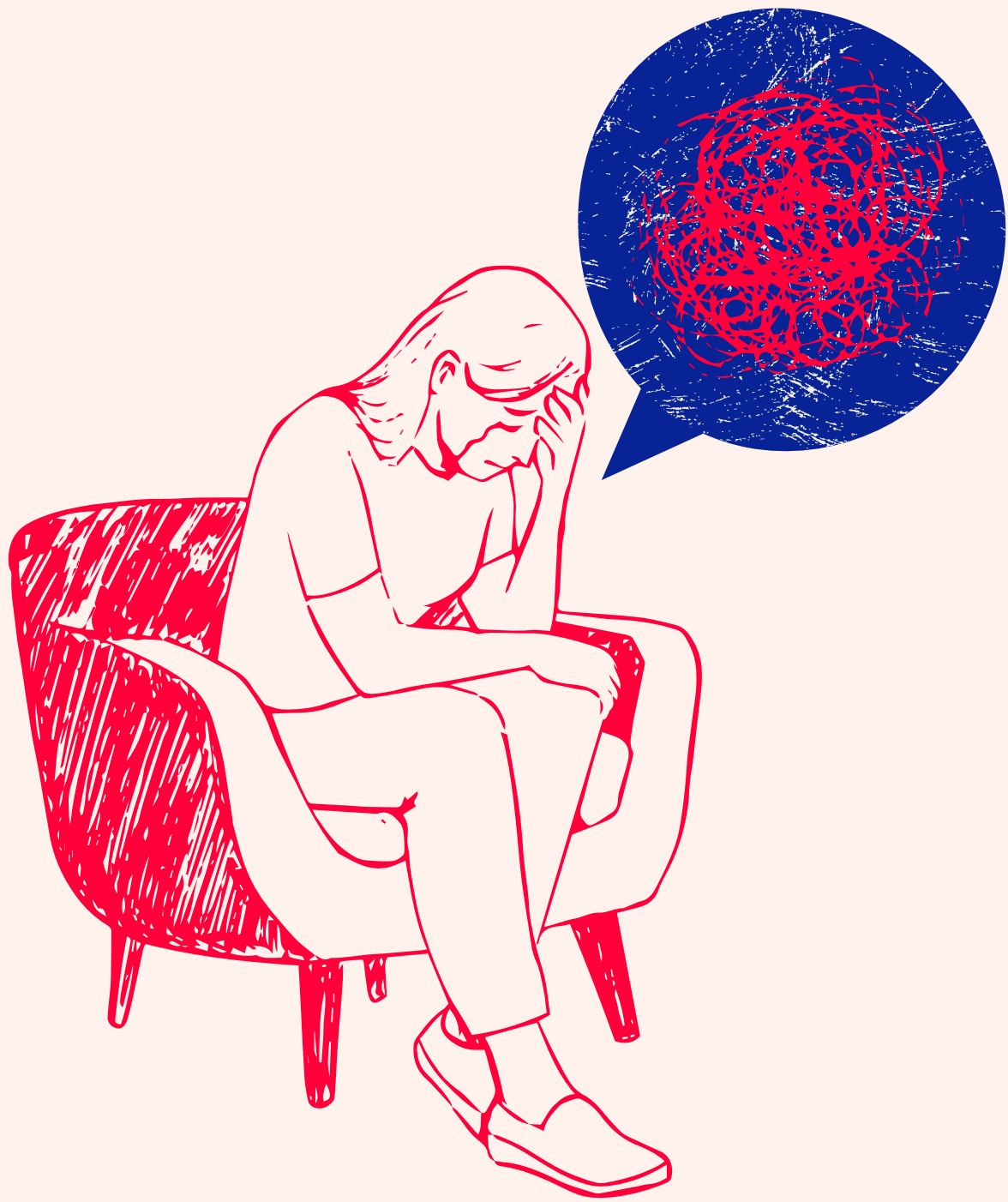
💡 ŽINUTĖ:

PRIKLAUSOMYBĖ DAŽNAI NAUDOJAMA BĖGTI NUO SKAUSMO. SVEIKIMUI REIKIA DAUGIAU NEI VALIOS — REIKIA PALAIKYMO, DRĄSOS IR RŪPESČIO.



- ✗ MITAS: PRIKLAUSOMYBĖ YRA TIESIOG BLOGAS PASIRINKIMAS.
- ✓ FAKTAS: PRIKLAUSOMYBĖ YRA SVEIKATOS BŪKLĖ. JAI REIKIA GYDYMO, PALAIKYMO IR SVEIKIMO — NE PASMERKIMO.

“JIE SAKĖ MAN PASISEKĖ, KAD ESU LIEKNA. AŠ NEBUVAU LAIMINGA — AŠ BUVAU NESVEIKA.”



EVELINA GALVOJO, KAD BŪTI LABAI LIEKNAI REIŠKIA BŪTI SVEIKAI. BET UŽ KOMPLIMENTŲ SLĖPĖSI PRALEIDŽIAMĖ VALGIAI, NUOVARGIS IR NUALPIMAS ŠOKIŲ PAMOKOJE. SU MOKYTOJO IR GYDYTOJO PAGALBA JI SUPRATO: SVEIKATA YRA APIE STIPRYBĘ, BALANSĄ IR POILSĄ — NE APIE DYDĮ.

💡 ŽINUTĖ:

„TOBULAS KŪNAS“
NEGARANTUOJA SVEIKATOS.
TIKRA GEROVĖ — BALANSAS:
MAISTAS, ENERGIJA IR
PAGARBA SAU.



✗ MITAS: TOBULAS KŪNAS = TOBULA SVEIKATA.

✓ FAKTAS: SVEIKATA — APIE STIPRYBĘ, BALANSĄ IR RŪPESTĮ SAVIMI, O NE APIE IŠVAIZDĄ.

“JIE MANĖ, KAD JIS PAVOJINGAS. AŠ SUPRATAU, KAD JAM TIESIOG REIKIA SUPRATIMO.”



KAI JAMALO OCD PASIRODĖ MOKYKLOJE, BENDRAKLASIAI JĮ PAVADINO „PSICHU“ IR „PAVOJINGU“. VARGINO NE JO BŪKLĖ — VARGINO STIGMA.

SU DRĄSA JAMAL PAAIŠKINO BENDRAAMŽIAMS, KAS YRA OCD — IR KAI KURIE NET ATSIPRAŠĖ. JIS ĮRODĖ, KAD SUPRATIMAS KEIČIA VISKĄ.

💡 ŽINUTĖ:

ŽMONĖS, TURINTYS PSICHIKOS SUTRIKIMŲ, NĖRA PAVOJINGI.

JIE YRA NESUPRASTI. BŪK

MALONUS(-I), PRIEŠ

TEISDAMA(-S).



✗ MITAS: PSICHIKOS LIGA DARO ŽMONES AGRESYVIUS.

✓ FAKTAS: PSICHIKOS LIGA NĖRA SMURTAS. ŽALĄ KURIA STIGMA, BAIMĖ IR NEŽINOJIMAS — NE ŽMONĖS, KURIE SU TUO GYVENA.

“JIE SAKĖ, KAD PSICHINĖ SVEIKATA — NE MŪSŲ PROBLEMA. AŠ ŽINAU: TAI PRIKLAUSO VISIEMS.”



PABĖGUSI IŠ UKRAINOS, KATERYNA MAŽAME LIETUVOS KAIME KOVOJO SU PANIKA IR KOŠMARAIŠ. VIETINIAI NUMODAVO RANKA: „PAS MUS TAIP NEBŪNA.“ JI JAUTĖSI NEMATOMA.

TAČIAU PRISIJUNGUSI PRIE JAUNIMO GRUPĖS JI SUPRATO: PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMAI NEŽIŪRI, IŠ KUR TU ESI IR KOKIA KALBA KALBI. KIEKVIENAS TURI ISTORIJA, IR KIEKVIENAS NUSIPELNO BŪTI IŠGIRSTAS.

💡 ŽINUTĖ:

PSICHIKOS SVEIKATOS SUNKUMAMS RERŪPI IŠ KUR TU ESI AR KOKIA KALBA KALBI-SUNKUMAI YRA UNIVERSALŪS. KIEKVIENAS TURI ISTORIJA, IR PAGALBA TURI BŪTI PRIEINAMA VISIEMS.



✗ MITAS: TIK TAM TIKROS GRUPĖS AR VIETOS SUSIDURIA SU PSICHINE SVEIKATA.

✓ FAKTAS: PSICHINĖ SVEIKATA YRA UNIVERSALI. BET KAS, BET KUR GALI SUSIDURTI SU SUNKUMAIS — IR PALAIKYMAS TURI BŪTI VISIEMS.

“VAISTAI PADĖJO MAN ATSISTOTI. BET SVEIKIMAS PAREIKALAVO DAUGIAU NEI VIENO ŽINGSNIO.”



LUKAS MANĖ, KAD VAISTAI – VIENINTELIS ATSAKYMAS Į JO DEPRESIJĄ. JIE SUTEIKĖ STABILUMO, BET NE IŠGYDYMĄ. SU TERAPIJA, MAŽAIS GYVENIMO BŪDO POKYČIAIS IR DRAUGŲ PALAIKYMU JIS SUPRATO: SVEIKIMAS YRA KELIONĖ, KURIAŲ KURIA DAUG ĮRANKIŲ – NE VIENAS.

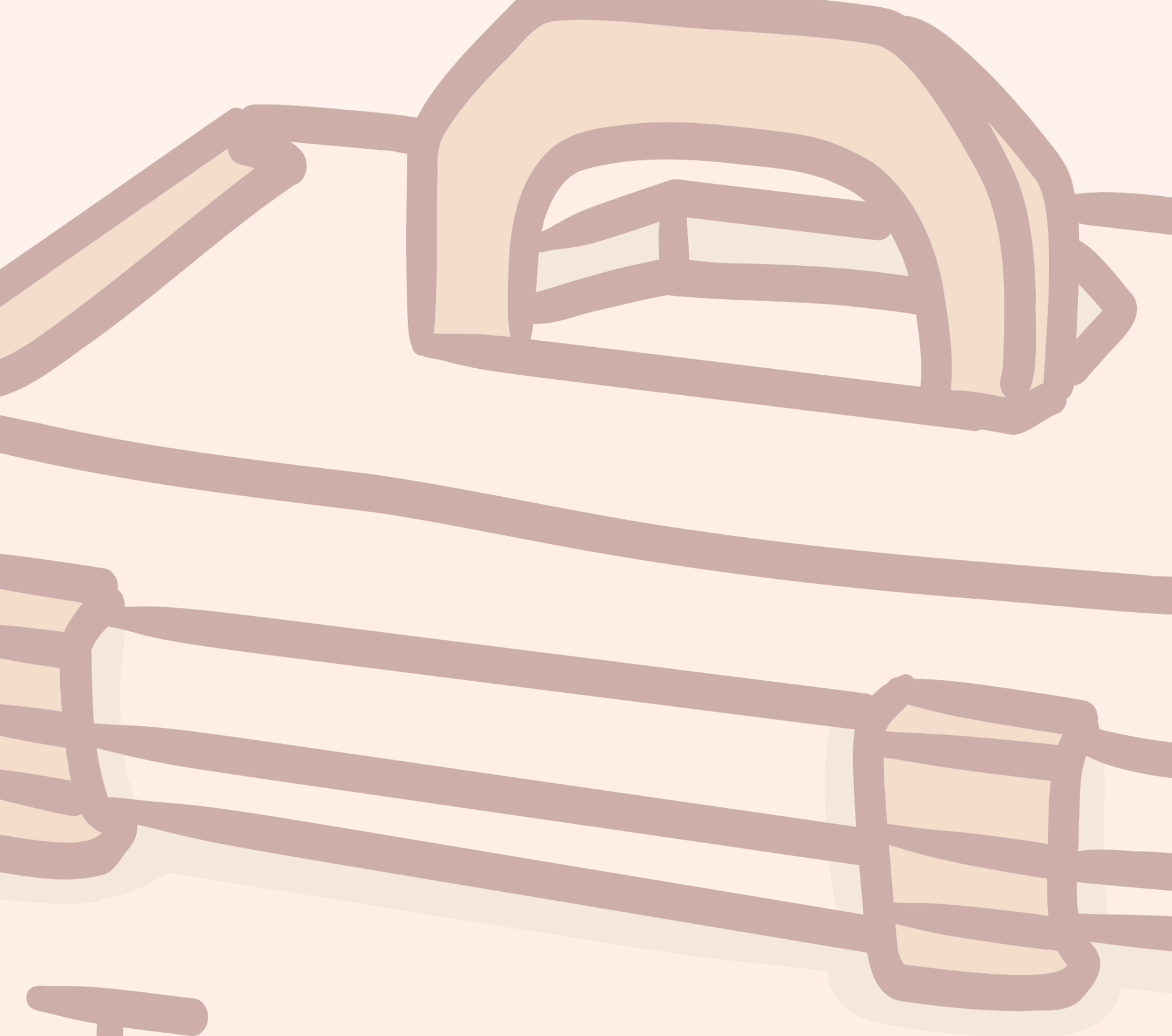
💡 ŽINUTĖ:

VAISTAI GALI BŪTI NAUDINGA PRIEMONĖ, BET JIE – NE VIENINTELĖ. SVEIKIMUI DAŽNAI REIKIA VISOS ĮRANKIŲ DĖŽĖS: TERAPIJOS, RYŠIO, ĮPROČIŲ IR VILTIES.



✗ MITAS: VAISTAI – VIENINTELIS SPRENDIMAS PSICHIKOS SVEIKATOS PROBLEMOMS.

✓ FAKTAS: GIJIMAS DAŽNAI APIMA DAUG ATRAMŲ: TERAPIJĄ, SAVIRŪPĄ, BENDRUOMENĘ IR KARTAIS VAISTUS.



TOOLBOX

SVEIKI ĮVEIKOS ĮGŪDŽIAI



Sąmoningas kvėpavimas

Susitelk į kvėpavimą, kad išliktum dabartyje ir sumažintum stresą.

Dėkingumo praktika

Kasdien skirk laiko pastebėti dalykus, už kuriuos esi dėkingas(-a).

Įsižeminimo technikos

Įtrauk pojūčius, kad sugrįžtum į „čia ir dabar“.

Savi-užuojauta

Būk sau geras(-a) sudėtingais momentais.

Pozityvus vidinis dialogas

Keisk neigiamas mintis į įgalinančias, palaikančias žinutes.

Kūrybinė išraiška

Naudok meną, muziką ar rašymą kaip emocijų „išleidimo“ būdą.

Fizinis aktyvumas

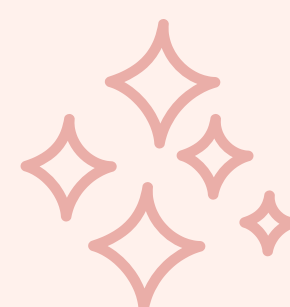
Veiklos, kurios didina endorfinus ir mažina nerimą.

Laikas refleksijai

Apmąstyk emocijas ir patirtis rašydamas(-a) dienorašt

Ribų nustatymas

Mokykis pasakyti „ne“ ir teikti pirmenybę savo gerovei be kaltės jausmo.



VEIKLA 1

„Ištraukti iš bėdos“ (vaidmenų žaidimas)

Tikslas: Ugdyti empatiją, pagalbos įgūdžius ir supratimą, ką reiškia būti žmogumi, gyvenančiu su trauma.

Trukmė: 30-40 min.

Dalyviai: 6-12

Amžius: 13+



Kaip vyksta:

Jaunimas padalijamas į mažas 3 žmonių grupes. Kiekviena grupė gauna užduotį: suvaidinti situaciją, kur vienas žmogus išgyvena emocinius sunkumus (pvz., pradeda naują mokyklą po skaudaus įvykio), o kiti — bendraamžiai, kurie bando jį palaikyti ir įtraukti.

Kiekviena grupė suvaidina 2–3 min. sceną, parodančią:

- Kaip jaučiasi žmogus
- Ką daro kiti
- Kas padeda arba kas verčia jaustis nesaugiai

Po kiekvieno vaidinimo grupė reflektuoja, o stebėtojai pasidalina, ką pastebėjo.

Situacijos vaidmenų žaidimui



„Naujokas po netekties“

Į klasę ateina naujas mokinys. Visi žino, kad jis neseniai prarado mamą. Jis sėdi vienas ir yra labai tylus. Du bendraklasiai nusprendžia pakviesti jį į klasės renginį.

Rolės: Naujokas, Bendraklasis 1, Bendraklasis 2



„Staigus pyktis“

Draugas staiga labai supyksta žaisdamas stalo žaidimą ir numeta/numuša lentą. Kitas grupės narys bando su juo pasikalbėti.

Rolės: Piktas draugas, Bendraamžis, kuris prieina, Stebėtojas

„Vengia veiklą“

Mergina atsisako vykti į grupės stovyklavimo išvyką. Ji sako, kad nemėgsta gamtos, bet kažkas įtaria blogą vaikystės patirtį. Grupės vadovas(-ė) švelniai pasitikrina.

Rolės: Mergina, kuri vengia išvykos, Vadovas(-ė), Draugas(-ė), kuris pastebi



„Juokiasi iš visko“

Po sunkios diskusijos apie smurtą artimoje aplinkoje vienas dalyvis pradeda juokauti ir juoktis. Kiti supyksta. Viena mergina nusprendžia su juo pasikalbėti po užsiėmimo — gal tai jo įveikos mechanizmas.

Rolės: Vaikinas, kuris juokauja, Mergina, kuri kalbasi, Supykęs dalyvis



VEIKLA 2

Faktų kontinuumas

**Šio užsiėmimo metu jauni žmonės galės tyrinėti ir kvestionuoti savo (ir kitų) vertybes bei nuostatas, diskutuodami apie faktus, susijusius su psichikos sveikata.
Trukmė: 20-30 min.**

Tikslai:

- Kvestionuoti stigmą, kuri tampa kliūtimi ieškant pagalbos dėl psichikos sveikatos sunkumų.
- Teigiamai paveikti individualias nuostatas, pateikiant tikslią informaciją.
- Skatinti diskusiją ir refleksiją apie įsitikinimus bei stereotipus.
- Vedantysis (-ioji) turėtų pakabinti / pastatyti ženklus – „sutinku“, „nesutinku“ ir „nesu tikras(-a)“.
- Vedantysis (-ioji) perskaitys teiginių seriją, pvz.: „Žmonėms, turintiems psichikos sveikatos problemų, nepagerėja.“
- Dalyviai pasirenka viešai identifikuotis su teiginiu ir atsistoja prie ženklo, kuris atspindi jų atsakymą – vedantysis (-ioji) turi aiškiai pasakyti dalyviams, kad viskas gerai, jei jie jaučia, jog nežino teisingo atsakymo.
- Vedantysis (-ioji) turėtų skatinti diskusiją grupėje, jei yra skirtumų tarp to, kur ir kaip atskiri dalyviai atsistojo / atsakė.

Pradėkite nuo teiginių, keliančių palyginti mažą diskomfortą, ir didinkite jautrumo lygį pagal grupės pobūdį. Dalyviai turi žinoti, kad ši veikla nėra melo detektoriaus testas – jie patys pasirenka, ar atsakyti

Teiginiai

1. Mityba, fizinis aktyvumas ir reguliarus miego režimas yra veiksmingi būdai palaikyti psichikos sveikatą ir gerovę.
2. Bet kas gali patirti psichikos sveikatos sunkumų.
3. Stigma prieš žmones, turinčius psichikos sveikatos būklę, Škotijoje yra reta.
4. Distresas gali pasireikšti žmogui, turinčiam psichikos sveikatos būklę.
5. Daug depresijos (klinikinės depresijos) atveju, kurie išsivysto paaugliams, atsiranda tarsi „iš niekur“.
6. Šizofrenija yra susidvejinusi asmenybė.
7. Savižudybė yra pagrindinė mirties priežastis vyrams, jaunesniems nei 35 metų, Škotijoje.
8. Žmonėms, turintiems psichikos sveikatos problemų, nepagerėja.
9. Jauni žmonės, kurie žalojasi (savižala), siekia dėmesio.
10. Kiekvienas turi galios palaikyti draugą, kuriam sunku dėl jo psichikos sveikatos.
11. Psichikos sveikatos būklės gali paveikti 1 iš 4 suaugusiųjų.
12. Daugumai žmonių, turinčių panikos sutrikimą, gydymas nepadedą pasveikti.
13. Psichiatras yra medicinos gydytojas, kuris specializuojasi gydymas žmones, turinčius psichikos sveikatos būklių.
14. Serotoninas yra kepenų cheminė medžiaga, kuri kontroliuoja apetitą.
15. Kliesdesys apibrėžiamas kaip kažko, kas nėra tikra, matymas.
16. Malonumo praradimas, beviltiškumas ir lėtinis nuovargis gali būti klinikinės depresijos simptomai.

VEIKLA 3

Diskusijų grupės

**Stigma dažnai tampa kliūtimi, trukdančia žmonėms kreiptis pagalbos dėl psichikos sveikatos sunkumų ir būklių. Pateikdami faktinę informaciją apie šias būkles, galime padėti dalyviams konstruktyviai kvestionuoti neigiamas ir netikslias nuostatas apie psichikos sveikatą.
Trukmė: 20-30 min.**

Tikslai:

- suteikti informaciją apie dažnas psichikos sveikatos būkles.
- Padėti dalyviams daugiau sužinoti apie šias būkles.

Paašškink dalyviams, kad jie dirbs mažose grupėse ir „patyrinės“ vieną psichikos sveikatos būklę:

- Depresija
- Nerimas
- OKS (obsesinis-kompulsinis sutrikimas)
- Psichoze
- Savižala
- Bipolinis sutrikimas
- Savižudybė
- Panikos sutrikimai
- Asmenybės sutrikimai
- Valgymo sutrikimai

Apibendrinimas

- Paprašyk vieno dalyvio iš kiekvienos grupės pasidalinti, kokie, jų nuomone, yra 3 svarbiausi faktai apie pasirinktą būklę.
- Ar dalyvius kas nors nustebino?
- Ar šios žinios pakeis, kaip jie mato psichikos sveikatos būkles?

LIPDUKAS / UŽDUOTIS „KAS MAN SVARBU?“

APRAŠYMAS: DUOK KIEKVIENAM DALYVIUI LAPĄ SU

KLAUSIMU:

„KĄ MANO KŪNAS LEIDŽIA MAN PATIRTI IR DARYTI?“

PAPRAŠYK UŽRAŠYTI BENT 5 DALYKUS, PAVYZDŽIUI:

„VAIKŠČIOTI SU DRAUGAIS“, „ŠOKTI“, „JUOKTIS“,

„IŠREIKŠTI EMOCIJAS“.

TIKSLAS: PADĖTI JAUNIMUI PERKELTI DĖMESĮ NUO
IŠVAIZDOS IR PAMATYTI KŪNO VERTĘ PER TAI, KĄ JIS

LEIDŽIA DARYTI.

1.

MITAS AR FAKTAS?

APRAŠYMAS: PARUOŠK KORTELES SU TEIGINIAIS APIE

VALGYMO SUTRIKIMUS – DALIS TEISINGŲ, DALIS

MITŲ (PVZ., „VALGYMO SUTRIKIMAI PASITAIKO TIK

MERGINOMS“ / „ANOREKSIJA GALI SUKELTI RIMTŲ

SVEIKATOS PROBLEMŲ“). GRUPĖ TURI SUTARTI,

KURIE TEIGINIAI YRA FAKTAI, O KURIE – MITAI.

TIKSLAS: DIDINTI ŽINIAS IR PANEIGTI KLAIDINGUS

ĮSITIKINIMUS.

VEIKLA 4

Nerimo šviesoforas

Tikslas: padėti jaunimui atpažinti savo nerimo lygį ir mokytis, kaip į jį reaguoti.

Trukmė: 15-20 min.

Grupės dydis: 5-20 dalyvių

Priemonės:

Trys dideli lapai / spalvotas popierius (žalia, geltona, raudona – šviesoforo spalvos)

Lipnūs lapeliai / rašikliai

Aprašymas:

Įvadas: paaiškink, ką kiekviena šviesoforo spalva reiškia jausmams, mintims ir elgesiui.

Situacijų kortelės (arba gyvenimiški scenarijai): pateik situacijas. Paprašyk dalyvių įsivaizduoti, kaip jie jaustųsi, ir priklijuoti lapelį su mintimis / emocijomis prie atitinkamos spalvos.

Refleksija:

Kokios spalvos pasirinkimai kartojosi dažniausiai?

Kaip galima pereiti iš „raudonos“ į „geltoną“ ar „žalią“ zoną?

Ar žinai žmogų, kuris tokiose situacijose būtų „raudonoje“ zonoje? Kaip galėtum jam padėti

Siūlomos situacijos:
(galite leisti dalyviams sugalvoti ir savų)

Testas, kuriam nepasiruošei:

- „Pasimokiau, jaučiuosi užtikrintai.“
- „Nesu visiškai pasiruošęs(-usi), bet susitvarkysiu.“
- „Galvoje tuščia, noriu išeiti iš klasės.“

Lauki skambučio dėl darbo / praktikos:

- „Pasitikiu savo CV, ramiai laikiu.“
- „Įtampa kylo, bet dar valdau situaciją.“
- „Visą dieną negaliu susikaupti, nervai visiškai suirę.“

Žinutė iš draugo(-ės): „Reikia pasikalbėti.“

- „Tikriausiai nieko rimto, pasikalbėsime.“
- „Gali būti, kad kažkas negerai, bet išsiaiškinsim.“
- „Ką aš padariau? Panika!“

Viešas kalbėjimas mokykloje ar jaunimo renginyje:

- „Esu gerai pasiruošęs(-usi), susitvarkysiu.“
- „Nerimauju, bet kalbėsiu.“
- „Burnoje sausa, širdis daužosi, noriu bėgti.“

Konfliktas su šeimos nariu ar artimu žmogumi:

- „Galim ramiai pasikalbėti.“
- „Nenoriu grįžti namo, bet laikausi.“
- „Noriu rėkti, verkiu, išjungiu telefoną.“

Papildoma užduotis:

Sukurk savo asmeninį nerimo šviesoforą:

Užrašyk, kokie tavo ženklai (kūne, mintyse, elgesyje) būdingi žaliai, geltonai ir raudonai zonai.

Kokius veiksmus gali atlikti, kad grįžtum į „žalią“ zoną?

Veikla 5

Žingsnių istorija

Tikslas: pasitelkiant fizinį judesį reflektuoti traumos įveikos (sveikimo) procesą ir įgalinti jaunas žmones per simbolinį veiksma.

Trukmė: 25-30 min.

Dalyviai: iki 15

Amžius: 14+

Kaip tai vyksta:

Ant grindų sudėliok „žingsnių taką“ iš A4 lapų, ant kurių užrašyti žodžiai (pvz., Įvykis, Sumišimas, Baimė, Pagalba, Ramybė, Stiprybė, Vėl aš).

Kiekvienas dalyvis praeina taku, sustodamas prie kiekvieno žodžio ir tyliai (arba garsiai) apmąstydamas, ką tas žodis jam/jai reiškia.

Diskusijos klausimai:

Prie kurio žingsnio buvo sunkiausia sustoti?

Ar esi buvęs(-usi) viename iš šių etapų?

Kas galėtų padėti tau judėti pirmyn?

Refleksija:

Trauma yra procesas. Svarbu žinoti, kad judėti pirmyn įmanoma, net jei tam reikia laiko.

Veikla 6

Stigmos apibrėžimas

Psichikos sveikatos stigmos supratimas šiandien



Šio darbalapio tikslas – pateikti išsamią stigmos ir jos **poveikio psichikos sveikatai apžvalgą**. Jame pabrėžiama, kad **sąmoningumas ir supratimas yra labai svarbūs** mažinant stigmą ir stiprinant gerovę.

Tyrinėdami pagrindines sąvokas, žmonės gali geriau suprasti, kaip stigma veikia psichikos sveikatą, ir išmokti būdų, kaip palaikyti kitus.

STIGMOS APIBRĖŽIMAS

Stigma gali trukdyti žmonėms ieškoti pagalbos ir gali pabloginti jų psichikos sveikatos būklę.

STIGMOS POVEIKIS

Sąmoningumo didinimas ir atviri pokalbiai gali reikšmingai sumažinti stigmą ir padėti psichikos sveikatos iniciatyvoms.

KOVA SU STIGMA

Sąmoningumo didinimas ir atvirų pokalbių skatinimas gali reikšmingai sumažinti stigmą ir padėti psichikos sveikatos iniciatyvoms.

Šiame darbalapyje nagrinėsime stigmatos sąvoką, jos apibrėžimą ir įvairius tipus, kurie daro įtaką psichikos sveikatai.

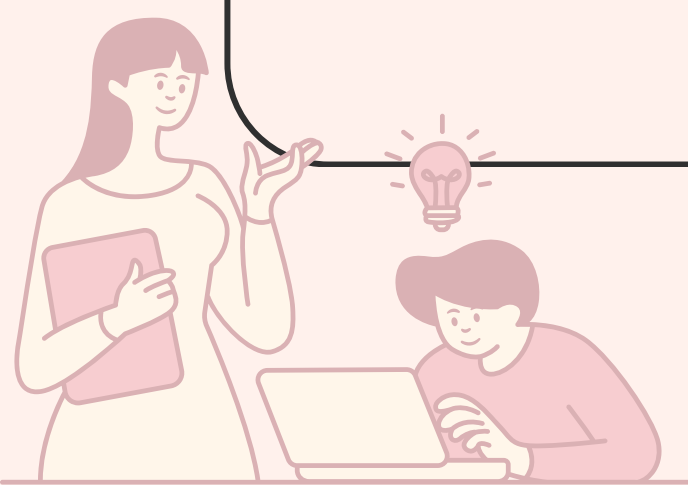
1 ŽINGSNIS: APIBRĖŽK STIGMĄ

Apibrėžk stigmą savo žodžiais.

Pagalvok, kaip stigma veikia psichikos sveikatą.

Apmąstyk savo asmenines patirtis, susijusias su stigma.

Pasidalyk savo įžvalgomis su partneriu(-e) arba grupe.



STIGMOS POVEIKIO SUPRATIMAS

Psichikos sveikatos pasekmės

Aptark, kaip stigma veikia psichikos sveikatos rezultatus / pasekmes.

Pasidalink asmeninėmis istorijomis arba tyrimų įžvalgomis.

Tylos nutraukimas

Stigmos mažinimo strategijos

Išvardyk būdus, kaip skatinti psichikos sveikatos sąmoningumą.



Norėdamas(-a) mažinti stigmą, **pradėk nuo apmąstymo apie savo įsitikinimus psichikos sveikatos tema** ir apie tai, kaip jie formuoja tavo požiūrį.

1 ŽINGSNIS: SAVIREFLEKSIJA APIE PSICHIKOS SVEIKATĄ

Ivardink, kokių išankstinių nuostatų (šališkumo) gali turėti.

Užsirašyk savo mintis ir jausmus.

Pagalvok apie patirtis, kurios suformavo šias nuostatas.

Aptark savo įžvalgas su patikimu draugu(-e).



POZITYVIOS KALBOS VARTOJIMAS POKALBIUOSE

Keisk neigiamus terminus pagarbia ir tikslia kalba, kai kalbi apie psichikos sveikata, kad mažintum stigmą ir skatintum supratimą savo bendruomenėje.



**Aptark su
partneriu(-e)**

**Apmąstyk
savo žodžių
pasirinkimą**

Bibliografija / literatūros šaltiniai:

World Health Organization (WHO)2022.

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

National Institute of Mental Health (NIMH).

Mental Health Information for Young People.

<https://www.nimh.nih.gov/health>

United Nations. (n.d.). Understanding Mental Health.

United Nations – Healthy Workforce Initiative.

<https://www.un.org/en/healthy-workforce/files/Understanding%20Mental%20Health.pdf>

European Commission — Public Health Directorate. (n.d.). Background Paper on Mental Health Determinants and Interventions.

https://ec.europa.eu/health/archive/ph_determinants/life_style/mental/docs/background_paper_en.pdf

United Nations Department of Economic and Social Affairs (UN DESA). (n.d.). Youth and Mental Health.

<https://www.un.org/en/healthy-workforce/files/Understanding%20Mental%20Health.pdf>

~

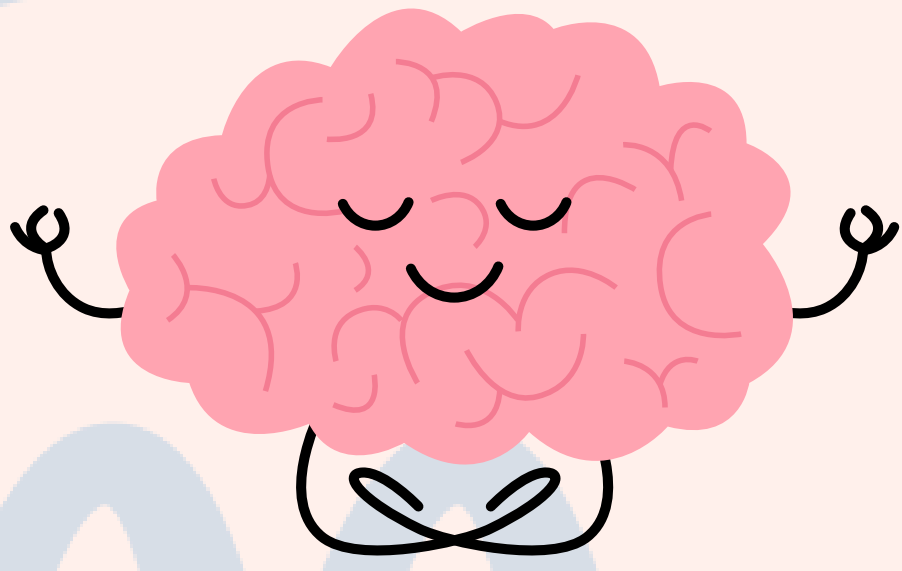
Mind. (n.d.). Mental and Physical Activity Toolkit: Guide 1.

<https://www.mind.org.uk/media/7593/mind-mental-and-physical-activity-toolkit-guide-1.pdf>

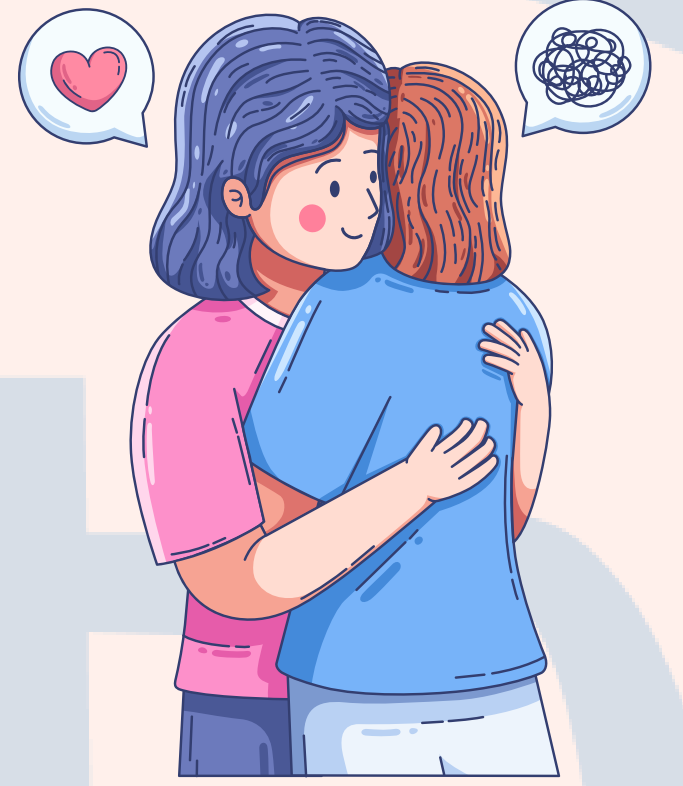
Mental Health Foundation. (2019). Preventing Poor Mental Health: A Public Health Approach to Mental Health Improvement.

<https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-06/MHF-Prevention-report-2019.pdf>





INVEST
• in your •
MENTAL
- Health -



TAKE Care
of your
Mental HEALTH



express
yourself

Mental Health Matters



MENTAL
health
BEGINS
with me