SOOČITE SE Z MISLIMI

PREKINITE MOLK

BREAKING TABOOS about MENTAL HEALTH

Sofinancira Evropska unija

HEJ, KAKO SE POČUTIŠ DANES?

0 – 1 – 2 – 3 – 4 – 5

0 – Sproščeno: mišice so sproščene in mehke. Diham počasi in komaj opazim svoj srčni utrip. Lahko se osredotočim in uživam v tem, kar počnem.

1 – Živčno: imam metuljčke v trebuhu.

2 – Zelo živčno: v trebuhu imam veliko metuljčkov. Misli mi nenehno uhajajo k stvarem, ki bi lahko šle narobe.

3 – Zaskrbljeno: počutim se malce slabo, moje dihanje postaja hitrejše. Včasih se poigravam z lasmi in si grizem nohte.

4 – Zelo zaskrbljeno: moje dihanje postaja hitrejše in srce hitro bije. Ne morem mirno sedeti in se nenehno premetavam.

5 – Doživljam izbruh: Srce v prsih mi močno bije, diham zelo hitro in se počutim, kot da ne morem zajeti sape. Včasih jokam, včasih se razjezim in doživim izbruh.

DUŠEVNO ZDRAVJE IN JAZ

Ali se zavedate svojega počutja? Ali menite, da so težave z duševnim zdravjem pogosta težava v vaši starosti? Poglejmo skupaj!

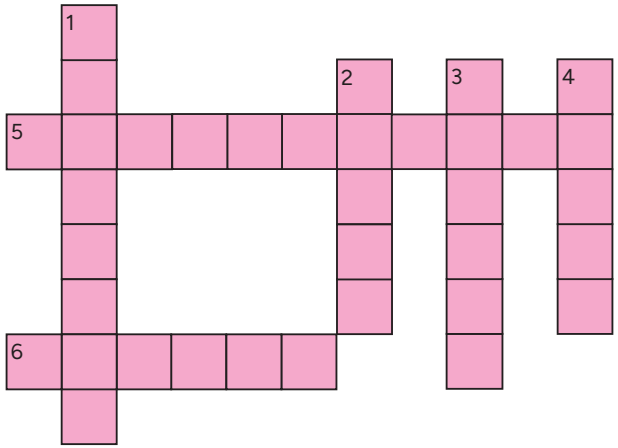
1. Zame je duševno zdravje...
   - A. Nekako kot naše telesno zdravje, vendar v našem umu.
   - B. Vpliv s strani okolja, bioloških dejavnikov in našega družbeno-ekonomskega statusa.
   - C. Prispevek k našemu splošnemu počutju.

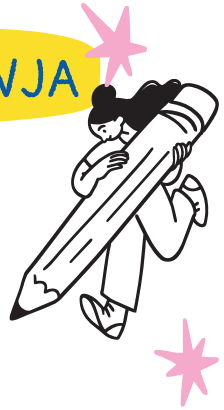
2. Bolj skrbim za svoje telesno zdravje kot za svoje duševno zdravje.
   - A. Ja, zdravo telo je ključnega pomena.
   - B. Ne, duševno zdravje je zame najpomembnejše.
   - C. Za obe skrbim enako.

3. Kako udobno se počutim pri pogovoru o svojem duševnem zdravju s prijatelji in/ali sorodniki?
   - A. O tem redno govorim.
   - B. Odgovorim, ko me vprašajo.
   - C. Raje ne, to je zasebno.

4. Ali ste se kdaj imeli težave z duševnim zdravjem?
   - A. Nisem povsem prepričan/-a, kaj to je.
   - B. Ja, sem.
   - C. Ne, ali pa mislim, da ne.

KRIŽANKA DUŠEVNEGA ZDRAVJA





1. Strokovnjak, ki pomaga bolnikom s psihološkimi težavami.
2. Nagla, nasilna in intenzivna čustva skrbi ali strahu.
3. Težave v delovanju posameznikovega uma.
4. Nabor reakcij, ki se pojavijo, ko je oseba pod pritiskom.
5. Duševna motnja, za katero je značilno menjavanje obdobij izjemno dobrega razpoloženja z obdobji depresije.
6. Neobvladljiv strah pred določenimi predmeti ali bitji, ki ne predstavljajo resnične nevarnosti.

1. Psiholog / 2. Kriza / 3. Motnja / 4. Stres / 5. Bipolarnost / 6. Fobija

KAJ SO STEREOTIPI?

Stereotipi ali predsodki so poenostavljena prepričanja ali ideje o določeni skupini ljudi, ki pogosto temeljijo na domnevah ali omejenih informacijah. Lahko so pozitivni, negativni ali nevtralni, vendar pogosto spregledajo individualne razlike znotraj skupine in lahko privedejo do nepravičnih obsodb ali diskriminacije.

Poglejmo jih skupaj!

"ČE IMA KDO NAPAD PANIKE, JE TO ZATO, KER NI DOVOLJ MOČAN."

Realnost: Vsakdo lahko doživi napad panike in to ni znak šibkosti.

''ČE STE DEPRESIVNI, JE TO ZATO, KER SE NE TRUDITE DOVOLJ DA BI BILI SREČNI.''

Realnost: Pri depresiji ne gre za to, da se ne trudite; vključuje veliko dejavnikov, zato ni nič narobe, če prosite za pomoč.

''SAMO 'NORE' ALI 'NESTABILNE' OSEBE HODIJO NA TERAPIJO.''

Realnost: Obiskovanje terapije je kot osebni vodnik za rast, odkrivanje sebe in premagovanje življenjskih izzivov. Terapija ni namenjena samo določenim ljudem, ampak je lahko koristna za vsakogar.

"SOCIALNA ANKSIOZNOST JE SAMO SRAMEŽLJIVOST; LJUDJE BI SE MORALI PREPROSTO SPRIJAZNITI S TEM."

Realnost: Socialna anksioznost vključuje močan strah pred obsojanjem in družabnimi dogodki in ni le stvar preproste sramežljivosti.

''Z MOTNJAMI HRANJENJA SE SOOČAJO LE DEKLETA.''

Realnost: Prehranske motnje lahko prizadenejo kogarkoli, ne glede na spol, zato je pomembno, da smo pozorni na znake.

"LJUDJE Z DUŠEVNIMI TEŽAVAMI NE MOREJO BITI PRODUKTIVNI ALI PRISPEVATI K DRUŽBI.'

Realnost: V resnici mnogi posamezniki z duševnimi motnjami živijo odlično življenje, imajo službe in so pomembni v svojih skupnostih. To, da imate težave v duševnem zdravju, ne pomeni, da ne morete doseči velikih stvari in biti dragocen del sveta. Vsakdo lahko iz svojega življenja izvleče najboljše.

KAJ JE SAMO-POŠKODOVANJE?

Samopoškodovanje pomeni namerno, neposredno poškodovanje lastnega telesa brez namena umreti. To je pogosto način, kako se posamezniki spopadajo s čustveno bolečino, stresom ali drugimi prevelikimi občutki. Pogosti načini samopoškodovanja vključujejo rezanje, sežiganje, grizenje, udarjanje ali druge oblike namernega poškodovanja.

ZAKAJ BI SI NEKDO ŠKODOVAL?

Samopoškodovanje je lahko povezano z različnimi dejavniki, posamezniki pa se lahko vedejo samopoškodbeno iz različnih razlogov. Pomembno je opozoriti, da je samopoškodovanje pogosto način soočanja z izzivi, ne pa rešitev temeljnih težav. Nekateri pogosti razlogi, zakaj bi nekdo lahko sam sebi povzročil škodo, vključujejo:

- čustvena bolečina
- spopadanje s travmo
- kaznovanje samega sebe

KAKO LAHKO PREPOZNAM, DA SE NEKDO SAMOPOŠKODUJE?

Znaki samopoškodovanja se lahko razlikujejo in jih ni vedno enostavno prepoznati. Nekateri pogosti kazalniki pa vključujejo:

- nepojasnjene ureznine ali modrice
- pogosta izolacija
- čustvena nestabilnost

VPRAŠANJE

Kako se spopadate s svojimi čustvi? Kaj vam najbolj pomaga, ko se počutite slabo?

KAJ JE DEPRESIJA?

Depresija je več kot le žalostno počutje. Je razširjeno in trajno čustveno stanje, ki vpliva na vaše vsakdanje življenje. Vključuje globok občutek obupa, brezupa ter pomanjkanje zanimanja ali užitka v dejavnostih, ki ste jih nekoč uživali. Depresija lahko vpliva na vaše misli, čustva in telesno počutje.

KAJ JE DEPRESIVNA EPIZODA?

Depresivna epizoda je intenzivno in dolgotrajno obdobje, ki ga zaznamujejo premočna žalost, brezvoljnost in zmanjšan občutek lastne vrednosti. Presega običajne nihanje razpoloženja in vpliva na vsakodnevno delovanje. Simptomi vključujejo motene vzorce spanja, spremembe v apetitu, težave pri koncentraciji ter vztrajno utrujenost. Včasih je depresijo težko prepoznati, saj simptomi niso tako očitni.

KAKO LAHKO PREPOZNAM DEPRESIJO?

Morda imate depresijo, če...
... se počutite zelo žalostno, obupano ali zaskrbljeno.
... imate nizek nivo energijo ali ste utrujeni.
... se ne veselite stvari, ki so vam nekoč prinašale veselje.
... ste stalno utrujeni in imate težave pri osredotočanju.

KAJ JE TESNOBA ALI ANKSIOZNOST?

Anksioznost ali tesnoba je normalno čustvo, ki ga vsi občutimo. To je tisti nelagoden, zaskrbljujoč občutek, ki ga doživimo v določenih situacijah. Lahko vas postavi na rob, vodi v prekomerno razmišljanje in povzroči telesne simptome, kot so potenje ali hitro bitje srca. Tesnoba je podobna telesni reakciji na stres ali zaznano grožnjo.

Včasih je tesnoba povezana s strahom pred sodbo ali nenehnim skrbjo za prihodnost. Gre nekako za telesni odziv "boj ali beg", ki se vklopi, tudi v situacijah, ki niso nevarne.

KAJ JE NAPAD PANIKE?

Panični napad je nenaden in intenziven izbruh strahu s telesnimi simptomi, kot so hiter srčni utrip ali težko dihanje. Običajno traja nekaj minut in ni fizično škodljiv.

KAKO PREPOZNAM NAPAD PANIKE?

Morda imate panični napad, če...
... občutite tesnobo in strah brez očitnega razloga
... imate hiter srčni utrip
... imate težko sapo in omotico

VPRAŠANJE

Kako se spopadate s stresnimi situacijami? Ali imate metodo za zmanjševanje stresa?

KAJ JE PSIHIČNA TRAVMA?

Travma je **močna, trajajoča** psihična travma, ki jo povzročajo **intenzivne izkušnje** in **dramatični dogodki.**

Vrste travm:

- vojna travma,
- travma iz otroštva,
- travma po nesreči, napad, posilstvo,
- nasilje v družini, med vrstniki,
- smrt ljubljene osebe, ločitev,
- travma po nesreči ali naravni nesreči.

KAKO LAHKO PREPOZNAM ZNAKE TRAVME?

- Doživljanje prebliskov, torej "ponovno doživljanje" dramatičnih dogodkov, ki so sprožili psihično travmo,
- občutki tesnobe,
- panični napadi,
- nočne more in posledična nespečnost,
- depresivno razpoloženje, jokanje,
- izogibanje situacijam, ki spominjajo na stresorje,
- težave pri vzpostavljanju socialnih odnosov,
- samomorilne misli.

VPRAŠANJE

Ste doživeli kakšne dramatične dogodke? Opazujete simptome v svojem razpoloženju in zdravju, kot je opisano zgoraj? Kako si pomagate? Ali imate navado, ki vam pomaga?

KAJ SO MOTNJE HRANJENJA?

O motnjah hranjenja govorimo, kadar gre za odnos osebe do hrane, telesne teže, videza ali telesnih dejavnosti. Motnje hranjenja niso prehranski napadi, ampak bolezen, ki jo je treba jemati resno. Posledično vplivajo na zdravje in lahko privedejo do:

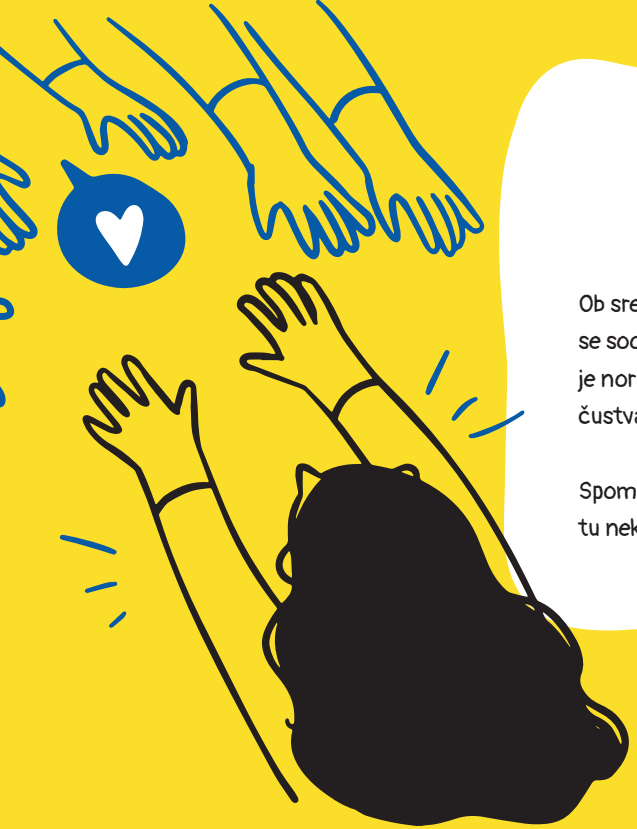
- Psihološke stiske;
- Vplivajo na vsakodnevno življenje;
- Smrti.

KAKŠNA JE RAZLIKA?

- **anoreksija**; namerna izguba teže s skrajnimi vedenji.
- **bulimija**; izguba nadzora zaradi hrepenenja po veliki količini hrane in hitremu uživanju, vendar se kompenzira z ekstremnimi vedenji za preprečevanje pridobivanja teže.
- **motnja prenajedanja**; izguba nadzora zaradi hrepenenja po veliki količini hrane in hitremu uživanju, brez kompenzacijskega vedenja za izgubo teže.

VPRAŠANJE

Kako se zadnje čase počutite glede svojega fizičnega videza? Ste nedavno spremenili kaj v svoji prehrani?



ŽELIM POMAGATI

Ob srečanju s prijateljem ali sorodnikom, ki se sooča z motnjami v duševnem zdravju, je normalno, da doživljamo različna čustva in se počutimo izgubljene.

Spomnite se, niste terapevt, vendar so tu nekateri nasveti o tem, kako ravnati:

★ Ne dajajte obljub, ki jih ne morete izpolniti, saj lahko oseba dobi občutek, da je zapuščena ali da ni vredna pozornosti;

★ Če je oseba morda v nevarnosti, tega ne smete zamolčat, čeprav vas za to prosi: na prvem mestu je njena varnost;

★ Poslušajte aktivno, ne prekinjajte osebe s svojimi osebnimi zgodbami ali stališčem;

★ Izogibajte se razpravam in osebnim sodbam o osebi in njeni motnji: potrebujejo podporo, ne moraliziranje;

Ne pozabite skrbeti zase!
Pomagati drugim je hvalevredno, vendar lahko vpliva na vaše lastno duševno zdravje. Če je za vas preveč breme, to delite z nekom drugim, vendar ne omenjajte imena ali osebnih podatkov osebe.

Kaj pa ti? Si nedavno govoril/a o svojih čustvih s kom? Si vzameš čas zase?

METODE, S KATERIMI SI LAHKO POMAGATE SAMI.

Se počutite slabše kot običajno? Ste se znašli v težki situaciji, s katero se ne morete spopasti? Ste slabe volje? Se težko osredotočite ali celo težko opravljate dejavnosti, v katerih običajno uživate? Niste sami, saj obstajajo načini, kako ponovno vzpostaviti notranje ravnovesje.

★ Hobiji in priljubljene dejavnosti vam omogočajo, da se znebite težav. Nekateri psihologi pravijo, da se je dobro osredotočiti se na določeno dejavnost.

★ Vaje. Telesna dejavnost sprošča tako imenovane hormone sreče (endorfine). Tek, telovadba, fitnes in drugi športi ali celo sprehod vam lahko narišejo nasmeh na obraz in vas razveselijo.

★ Srečanje s pozitivnimi ljudmi vas napolni z energijo, pogovori vas odvrnejo od žalostnih misli in izboljšajo vaše razpoloženje. Prijatelji vam omogočajo, da izrazite svojo bolečino, se pritožite, tako da ima ta možnost, da se ne spremeni v dolgotrajno trpljenje.

★ Odlična metoda, ki še vedno ni tako razširjena, je biblioterapija. Gre za vejo umetnostne terapije, ki je v glavnem sestavljena iz terapevtske uporabe vrednot literature, s katero lahko pridobite psihološko podporo, zmanjšate stres in občutke osamljenosti ali izključenosti.

Nikoli, nikoli se ne bojte ali sramujte obrniti na strokovnjaka, psihologa, psihiatra ali psihoterapevta! Ti vam lahko pomagajo razumeti, kako se soočiti s svojo težavo in kako se z njo spopasti.

NISI SAM/-A!

Številni zvezdniki in javne osebnosti so odkrito delili svoje izkušnje s težavami v duševnem zdravju, da bi zmanjšali stigmatizacijo in povečali ozaveščenost.

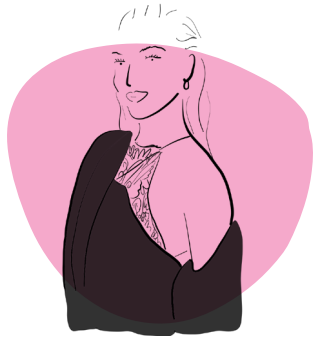
Ta pričevanja poudarjajo, da lahko težave z duševnim zdravjem prizadenejo vsakogar, ne glede na slavo ali uspeh. Izmenjava osebnih zgodb pomaga odpraviti stigmo in spodbuja druge, da poiščejo pomoč, ko je to potrebno. Pomembno je, da se spomnimo, da je duševno zdravje običajna človeška izkušnja in da je iskanje podpore znak moči. Ne sramujte se poiskati pomoči.

PRINC HARRY

Princ Harry, član britanske kraljeve družine, je spregovoril o svojih težavah z duševnim zdravjem, zlasti pri soočanju z žalostjo zaradi izgube matere, princese Diane. Skupaj z bratom, princem Williamom in vojvodinjo Kate, je začel kampanjo Heads Together (Glave skupaj), ki spodbuja ozaveščanje o duševnem zdravju.

DEMI LOVATO

Pevka in igralka Demi Lovato je glasno spregovorila o svojih težavah z bipolarno motnjo, samopoškodovanjem in odvisnostjo. Zavzema se za ozaveščanje o duševnem zdravju in spodbuja druge, naj poiščejo pomoč.

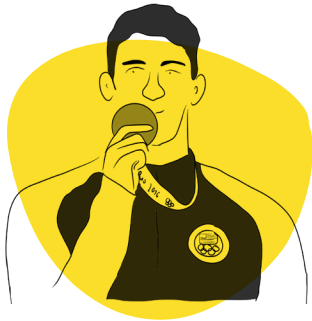


AMANDA SEYFRIED

Amanda Seyfried je spregovorila o svojih težavah z obsesivno-kompulzivno motnjo (OCD) in anksioznostjo. Poudarila je, da je pomembno poiskati terapijo in zdravila, kadar je to potrebno.

LADY GAGA

Lady Gaga je spregovorila o svojih izkušnjah s posttravmatsko stresno motnjo, ki je posledica spolnega napada. Ustanovila je fundacijo Born This Way ('Rojen takšen' ali 'takšen sem se rodil'), ki se osredotoča na težave z duševnim zdravjem med mladimi.



MICHAEL PHELPS

Plavec Michael Phelps je odkrito spregovoril o svojih težavah z depresijo in anksioznostjo. Svojo platformo je izkoristil za ozaveščanje o težavah z duševnim zdravjem, zlasti med športniki.

Ti zvezdniki so delili svoje zgodbe, da bi prispevali k širšemu pogovoru o duševnem zdravju, zmanjšali stigmatizacijo in spodbudili druge, da poiščejo pomoč, ko jo potrebujejo. Njihova odprtost pomaga ustvariti bolj razumevajoče in podporno okolje za tiste, ki se soočajo z izzivi na področju duševnega zdravja.

KJE LAHKO NAJDEM POMOČ?

Telefonska linija za pomoč mladim:
TOM Telefon za otroke in mladostnike **116 111**
Zaupna linija za pomoč Samarijan **116 123**

KJE LAHKO NAJDEM DODATNE VIRE?

Če želite izvedeti več o duševnem zdravju in različnih motnjah, si lahko ogledate interaktivne stripe na naši spletni strani:

breaking-taboos.eu/sl/

Sofinancira Evropska unija

Projekt BREAKING TABOOS ABOUT MENTAL HEALTH je sofinancira program ERASMUS+ EU. Njegova vsebina odraža stališča avtorjev, Evropska komisija pa ni odgovorna za kakršno koli uporabo informacij v njem.
(Koda projekta: 2022-2-FR02-KA220-YOU-000096722).

BREAKING TABOOS about MENTAL HEALTH