

Kaip padidinti jaunų žmonių, susiduriančių su psichikos sveikatos iššūkiais, priklausymo jausmą?

Su psichikos sveikatos iššūkiais susiduriančio jaunimo priklausymo jausmo didinimas apima daugialypį požiūrį, kuriantį palankią aplinką, skatinantį ryšį ir ugdantį supratimą. Priklausymas yra tai, ko mes visi natūraliai trokštame ir ieškome, tai tas patvirtinantis jausmas, kad pritampi ir esi kažko dalimi. Pasirodo, buvimas grupės ar bendruomenės dalimi yra tikrai naudingas mūsų laimei ir bendrai gerovei.

Kai jo neturime, jaučiamės šiek tiek pasimetę, vieniši – tarsi gyvenimas neturi prasmės. Jausti, kad kažkam priklausai, yra tarsi tvirtas pagrindas laimingam ir sveikam gyvenimui. Deja, šių dienų kontekste priklausymo jausmas kaip niekad neapčiuopiamas daugeliui žmonių dėl vyraujančio nesąžiningumo, rasinio šališkumo ir sunkių laikų, kuriuos įtakojo pandemija bei vykstantys kariniai konfliktai. Daugeliui žmonių sunkiau jaustis patenkintiems, laimingiems bei fiziškai ir emociškai gerai.



Būdai, kaip stiprinti jaunų žmonių, susiduriančių su psichikos sveikatos iššūkiais priklausymo jausmą?

Jaunimo darbuotojai atlieka labai svarbų vaidmenį palaikant jaunus žmones, susiduriančius su psichinės sveikatos problemomis. Į viską žvelgdami paprastai bei sutelkdami dėmesį į ryšius, pasitikėjimo ir teigiamos aplinkos kūrimą, jaunimo darbuotojai gali padėti jauniems žmonėms atrasti priklausymo jausmą, net ir tiems, kurie patiria psichinės sveikatos problemas.

Keletas būdų, kuriuos jaunimo darbuotojai gali taikyti stiprinant jaunuolių priklausymo jausmą.

- **Būkite geras klausytojas:** atidžiai klausykite, ką jaunuoliai sako, parodykite, kad jums rūpi jų mintys ir jausmai.
- **Kurkite pasitikėjimą:** skirkite laiko pasitikėjimo kūrimui, kad jie žinotų, jog gali tikėtis jūsų paramos.
- **Padėkite stiprinti ryšius su draugais:** padėkite jiems užmegzti draugystes su panašias patirtis turinčiais jaunuoliais, kurie suprastų jų išgyventus momentus bei nesijaustų vieniši.
- **Ieškokite teigiamų pavyzdžių:** kalbėkite apie žmones, kurie susidūrė su psichikos sveikatos iššūkiais ir tapo stipresni.
- **Būkite atviri:** su kiekvienu elkitės pagarbiai, nesvarbu, iš kur jie kilę ar koks jų gyvenimas.



- **Palaikykite ryšį internete:** naudokite įvairias internetines platformas, ypač kai nėra galimybės susitikti gyvai.
- **Kurkite planus sunkmečiui:** planuokite žingsnius, jei užkluptų sunkus laikas, kad jaunuoliai žinotų, jog yra numatytas planas.

Žinoma, priklausomybės jausmo skatinimas gali būti labai svarbus asmenims, susiduriantiems su psichikos sveikatos problemomis.

Atminkite, kad kiekvieno kelionė yra unikali, o priklausymo jausmo kūrimas yra laipsniškas procesas. Maži, palaikantys žingsniai gali labai prisidėti prie jūsų ir jūsų draugo gerovės ir ryšio stiprinimo.

Literatūra

- *Is having a sense of belonging important?* T. Angela, 2021, Mayo Clinic health system, dostopno na:
<https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/is-having-a-sense-of-belonging-important>
- *Belonging, Inclusion and Mental Health*, YIPA, The professional Youth Worker, dostopno na:
<https://training.yipa.org/blog/belonging-inclusion-mental-health/>
- *Zdrava meja med potrebo po pripadnosti in avtentičnostjo?* Arzenšek N.R., 2023 Vizita, dostopno na:
<https://vizita.si/tok/psiha/potreba-po-pripadnosti.html>

